

תכנית פיתוח ארוך טווח של ספורטאים בענף השייט



כתיבה: ערן סלע

עריכה: נופר אדלמן-שמואלי



תכנית פיתוח ארוך-טווח בענף השייט התחרותי

שייט מפרשיות, גלישת-רוח וקייט

1. מאפיינים בפיתוח ארוך טווח של ספורטאים

המשתתפים המרכזיים אשר נמצאו כחשובים ביותר להתפתחות ספורטאים כוללים מרכיבים גנטיים, סביבת אימון איכותית, תמיכת המשפחה, ותכונות אופי וחוסן מנטאלי מתאימים לענף. תהליך ההתמקצעות בספורט בגיל צעיר יותר מבעבר, עלול לגרום לנשירה מספורט בגיל צעיר או לשחיקה מוקדמת של ספורטאים בעלי פוטנציאל (Burn-Out). בתהליך נכון של לימוד באופן אפקטיבי ומקצועי, נגדיל את הסיכוי שספורטאים יגיעו לגיל ההישג בענף כשהם בעלי כל היכולות הדרושות אך עדיין עם מוטיבציה גבוהה להמשך פעילות אינטנסיבית והישגית למשך הקריירה כולה.

ענף השייט התחרותי הינו אחד מענפי הספורט הוותיקים בעולם, ונמצא בתוכנית המשחקים האולימפיים בעת החדשה החל משנת 1896. לאורך השנים חווה הענף שינויים רבים הנובעים משינוי דגמים, אופי התחרויות והחוקים בהם, ומתהליך ההתמקצעות בספורט באופן כללי בעולם. תהליך זה הואץ במהלך השנים בעקבות תחלופה הדגמים והקטגוריות במשחקים האולימפיים, הכנסת דגמים חדשים ומהירים יותר וקיצור משך השיוטים שגרמו למקצים להיות עצימים יותר מבחינה פיזית ומצריכים חשיבה טקטית מהירה יותר. תהליך זה דורש בכל עת מחשבה על אופן ההתפתחות האופטימאלי של הספורטאים הצעירים, על מנת להתאים את תוכניות האימון שלהם, לצרכים והדרישות שעליהם לפתח על-מנת להפוך לספורטאי צמרת ברמה העולמית. מנגד, תהליך ההתמקצעות בספורט בגיל צעיר יותר מבעבר, עלול לגרום למעבר מוקדם מדי של ילדים וילדות למסגרות אימון שאינם מוכנים אליה מבחינה פיזית ומנטאלית עקב גילם הצעיר, ומעבר זה מקושר עם נשירה מספורט בגיל צעיר או משחיקה מוקדמת של ספורטאים בעלי פוטנציאל (Burn-Out). מגוון המיומנויות, היכולות, הידע והניסיון הנדרשים מספורטאי צמרת בענף השייט הינם רחבים מאוד (יפורט בהמשך החוברת) כך שנדרשות שנים רבות של לימוד באופן אפקטיבי ומקצועי על מנת להגדיל את הסיכוי שספורטאים יגיעו לגיל ההישג בענף כשהם בעלי כל היכולות הדרושות אך עדיין עם מוטיבציה גבוהה להמשך פעילות אינטנסיבית והישגית למשך הקריירה כולה. ספורטאים שסבלו באחד או יותר משלבי התפתחותם מחוסר בידע מקצועי מתאים מצוות האימון או שהתמקדו במיומנויות שאינן בראש סדר העדיפויות הנכון להתפתחותם, עלולים להיתקל בשלב מאוחר יותר, (לעיתים אפילו 4-5 שנים) בהשלכות של חוסרי אימון אלו. במקרים רבים לא ניתן להשלים פערים אלו, אם בגלל התבגרות הספורטאים והקושי בשינוי הרגלים ודפוסי תנוע וחשיבה שפיתחו, או בעקבות הגעה לשלב התפתחות בו הם מתמודדים מול ספורטאים אחרים על מספר מקומות מוגבל בבחירת/סגל ובמקרה כזה תינתן הזדמנות לספורטאים בעלי בסיס אימון איכותי יותר שמהווה פוטנציאל גדול יותר להישגים גבוהים. המשתתפים המרכזיים אשר נמצאו כחשובים ביותר להתפתחות ספורטאים כוללים מרכיבים גנטיים (מבנה גוף ופוטנציאל ליכולות שיא גופניות מסוימות), סביבת אימון איכותית (דמות המאמן, תוכנית האימונים ומתקנים), תמיכת המשפחה (כלכלית ורגשית) ותכונות אופי וחוסן מנטאלי מתאימות לענף. מבין המשתתפים הללו, המאפיינים הגנטיים הינם היחידים שלא ניתנים לשינוי כלל, בעוד מידת השליטה בשאר המשתתפים יכולה להשתנות במהלך הזמן, על חלקם יש לספורטאי יכולת השפעה גבוהה ועל החלקם השפעה מועטה.

2. מאפיינים ייחודיים בפיתוח ספורטאים בענף השייט

לענף השייט התחרותי מספר מאפיינים ייחודיים, הדורשים התייחסות מיוחדת. בתכנון פיתוח הספורטאים יש לקחת בחשבון את האתגרים והאילוצים הספציפיים לענף, על מנת להגדיל את האפקטיביות של תוכניות האימון.

לענף השייט התחרותי מספר מאפיינים ייחודיים המשפיעים משמעותית על אופי האימון והתפתחות הספורטאים בו לאורך השנים:

- ציוד השייט/גלישה - ציוד איכותי משפיע משמעותית על איכות הביצועים של הספורטאי, עלות הציוד גבוהה, ישנו בלאי גבוה וגם מבחינת תפעול ותחזוקת הציוד כולל הובלה לתחרויות הינן אתגרים הנדרשים למשאבים רבים כדי להתחרות בענף השייט.
- תנאי ים - האימונים והתחרויות מתקיימים בים במרחק רב מהחוף ומושפעים מאוד ממזג-האוויר אשר משנה את אופי כל האימונים והתחרות מבחינת כל גורמי ההישג. בשונה מענפים אחרים בהם הסביבה שבה מתקיימים האימונים קבועה ויציבה, בענף השייט נדרשת גמישות רבה להתאמת התכנים המבוצעים בפועל באימון, בהתאם לתנאי הים באותו יום, ולתשומת-לב גבוהה להשפעת התנאים על מדדי האימון של



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

כל ספורטאי, בכל אחד מגורמי ההישג והמיומנויות המתורגלים באותו יום. בנוסף, ניתוח יכולות הספורטאים באימונים ותחרויות מאתגרת מאוד עקב היכולת הנמוכה למדוד במדויק שיפור, וההשפעה של מספר גורמים גבוה על תוצאת תחרות מסוימת שמקטינים את יכולת הניבוי ליכולות עתידיות.

- **אופי האימון** - צורת האימון בענף השייט ייחודיות היות והמאמן נמצא בסירת מנוע ובאימונים עליו לנהל את האימון תוך שמירה על בטיחות כל הספורטאים וכלי השייט שלהם, וב"מגרש" שיכול להיות גדול מאוד. הסביבה הינה דינאמית ולא ניתן לעצור את המשתתפים בנקודה מסוימת ולהעניק להם משוב מבלי שמיקום הסירות ישתנה או שכולם יוכלו לשמוע את ההסבר שניתן. יתרה מכך, חוקי הענף מונעים מהמאמן כל קשר עם הספורטאים החל ממספר דקות לפני הזינוק ועד לאחר שחצו את קו הגמר בכל שיוט. עובדה זו משפיעה גם על הדרישות מהספורטאי עצמו לגבי התמודדות עם כל אתגרי התחרות בכל שיוט.
- **תחרות מול כל המתחרים בו-זמנית** - ישנם מספר ענפי ספורט בודדים והשייט ביניהם, בהם התחרות מתבצעת מול כל שאר המתחרים בקטגוריה בו-זמנית. קבלת החלטות וניהול התחרות מבחינה אסטרטגית וטקטית שונות משמעותית ומורכבות יותר מענפים בהם מתחרים בכל עת מול מתחרה אחד. זוהי אחת הסיבות לכך שגיל ההישג בענף השייט גבוה יחסית ונדרש בו ניסיון ביני"ל רב על מנת להגיע לרמות ההישג הגבוהות.

בתכנון פיתוח הספורטאים יש לקחת בחשבון את האתגרים והאילוצים הללו, על מנת להגדיל את האפקטיביות של תוכניות האימון ובכך לייעל את ניצול המשאבים בכדי להביא למימוש הפוטנציאל של הספורטאים.

2.1. גורמי ההישג בענף השייט

<ul style="list-style-type: none"> • מהירות/הולכה • סיבובים/מהפכים • הקפת מצופים • זינוקים : עמידה/תמרונים/האצה 	טכניקה
<ul style="list-style-type: none"> • בחירת צד מרוויח במסלול • תוכנית ליישום האסטרטגיה לשיוט ובכל צלע במסלול • קבלת החלטות בצי צפוף • חוקה 	טקטיקה
<ul style="list-style-type: none"> • יכולת לבצע לאורך כל השיוטים והתחרות את הדרישות הפיזיות (פמפוס/איזון/ הולכה) ברמה הנדרשת. • יכולת לשמור על רמה גבוהה של ביצועים קוגניטיביים וקבלת החלטות טקטית בזמן מאמץ פיזי 	כושר גופני
<ul style="list-style-type: none"> • חוסן מנטאלי גבוה מאוד המאפשר להביא לידי ביטוי את מלוא היכולות הטכניות והטקטיות בזמן אימונים ותחרויות. • היכולת להציג את היכולות הפיזיות הגבוהות ביותר בזמן תחרות המטרה 	הכנה מנטאלית
<ul style="list-style-type: none"> • התמודדות עם פעילות בכל תנאי הים בצורה בטיחותית באימונים ותחרויות • ידע ויכולת להגיב בצורה מקצועית נכונה במקרי תקלות בציד בחוף ובים (מקרים ותגובות) 	ימאות

3. התפתחות ומעבר דגמים בסירות/גלשנים וגילאי הספורטאים

התפתחות הספורטאים בענף כוללת מעבר בין דגמים שונים ובכל דגם מגוון גדול של דרישות, טכניקות וצרכים שונים. מצופה מהספורטאים להקדיש זמן ללמידה יסודית של הדגם בו מתחרים. למידה זו צריכה לכלול בין השאר: שימוש ותחזוקה נכונים בציד, מדידות ובדיקות חשובות, סגנונות הטכניקה ומאפיינים טקטיים בדגם, דרישות פיזיות וממדי גוף מתאימים בדגם.



תחרויות בענף השייט נערכות במספר מספר רב של דגמים ובחלוקה לארבע קטגוריות המאפיינות את הדגמים האולימפיים בענף השייט ואת מסלול התפתחות הספורטאים בו :

- א) סירות יחיד- אופטימיסט, לייזר
- ב) סירות זוגיות- NACRA , 49er/FX , 29er , 470 , 420 , RS FEVA (קטמרו)
- ג) גלשני רוח- IQFOIL , Techno293
- ד) גלשני קייט - Formula Kite

בכל קטגוריה, מסלול ההתפתחות של הספורטאים כולל מעבר בין דגמים כך שבכל מעבר (מלבד מעברים בתוך דגמי האופטימיסט) שטח המפרש/ים גדל, וגם עלות כלי השייט ומורכבות התפעול והתחזוקה שלו עולים משמעותית. כמו כן, מעברים אלו מכתבים דרישות אנתרופומטריות ופיזיות ספציפיות בכל גיל, היות ובכל דגם קיים גודל מפרש אחיד לכל המתחרים (מלבד בדגמי הקייט) ודרישות אלו הינן בעלות טווח קטן יחסית לתמרון מבחינת הגובה והמשקל האופטימאליים עבור הספורטאי המתחרה באותו דגם. להלן לוח עזר כללי (לוח 1) המראה את הדגמים הנהוגים בישראל, ואת טווח הגבהים והמשקלים אשר דגמים אלו מותאמים להם, בחלוקה לגברים ונשים. מובן שניתן למצוא מקרים יוצאי דופן של ספורטאים אשר נמצאו מחוץ לטווחים אלו והצליחו להגיע להישגים גבוהים ביותר בענף, אך עם זאת, בבואנו לקבוע מדיניות ולנתב את הספורטאים במהלך הדרך אל הדגם בו נתוניהם הפיזיים יקלו על התפתחותם המקצועית ויגדילו את סיכוייהם למצות את הפוטנציאל ההישגי שלהם, ניתן להיעזר בלוח זה לשם כך.

לוח 1 :

גברים - דגמים ונתונים פיזיים אופטימאליים					
סירות	משקל (ק"ג)	גובה (ס"מ)	גלשני רוח / קייט	משקל (ק"ג)	גובה (ס"מ)
אופטימיסט משה"ח	25-30	130-140	טכנו 4	30-35	130-150
אופטימיסט ירוק	30-40	140-150	טכנו 5	35-40	140-150
אופטימיסט בינ"ל	30-45	140-160	טכנו 6.8	40-45	150-165
RS FEVA	40-55	150-165	IQFOIL 7	65-75	165-185
ILCA 4	60-67	160-175	IQFOIL נוער/אולימפי	85-95	180-195
ILCA 6	70-73	175-180	Formula Kite נוער/אולימפי	85-100	175-190
ILCA 7	81-85	180-192			
420 הגאי	50-55	155-160			
420 איש-צוות	60-70	170-180			
470 הגאי	60-65	165-170			
470 איש-צוות	70-80	180-190			
FX נוער	65-75	175-185			
49er	80-85	180-190			

נשים - דגמים ונתונים פיזיים אופטימאליים					
סירות	משקל (ק"ג)	גובה (ס"מ)	גלשני רוח / קייט	משקל (ק"ג)	גובה (ס"מ)
אופטימיסט משה"ח	25-30	130-140	טכנו 4	30-35	130-150
אופטימיסט ירוק	30-40	140-150	טכנו 5	35-40	140-150
אופטימיסט בינ"ל	30-45	140-160	טכנו 6.8	35-45	150-165
RS FEVA	40-55	150-165	IQFOIL 7	60-65	165-175
ILCA 4	60-67	160-175	IQFOIL נוער/אולימפי	65-70	168-180
ILCA 6	68-73	170-185	Formula Kite נוער/אולימפי	70-75	168-180
420 הגאית	45-55	150-160			
420 אשת-צוות	55-70	165-180			
470 הגאית	50-60	155-165			
470 אשת-צוות	70-80	175-185			
FX	65-75	165-185			

הגבלות הגיל בכל אחד מדגמי הילדים והנוער, מבוססות על גרף ההתפתחות הפיזיולוגית הממוצעת של הילדים/ות ובמרבית הדגמים הבינ"ל גם על-פי הגבלות הדגם. בפועל, יש לשים לב כי קצב הגדילה הפיזית (והמנטאלית) לאורך



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

שנות ההתבגרות הינה אינדיבידואלית מאוד (גיל ביולוגי) ויכולה להיות שונות של מספר שנים בין התחלה או סיום גיל ההתבגרות של ספורטאים שונים שהם בני אותו גיל כרונולוגי (לדוגמה: שני ילדים בני 14 המתחרים בדגם האופטי בינ"ל, שניהם בגובה 1.50 מ' ומשקל 40 ק"ג, אך אחד מהם לקראת סוף גיל ההתבגרות ויגבה רק עוד 10 ס"מ, ואילו השני בתחילת גיל ההתבגרות ויגבה עוד 25 ס"מ בשנתיים הקרובות) כמו כן חשוב לזכור את המתאם הקיים בממוצע בין גובה ההורים לפוטנציאל הגביהה של ילדיהם. יש לבצע מעקב ולהיעזר בכלים מדעיים ואנשי מקצוע בתחום על מנת לזהות את השלב האינדיבידואלי של גיל ההתבגרות (**Peak Height Velocity**) שבו נמצא כל ספורטאי וספורטאית, על מנת להתאים את תוכנית האימונים במידת הצורך ובעיקר כי מעקב ובקרה אלו עשויים לעזור כאמור בניית ספורטאים לדגמים המתאימים לשלב התפתחותם ובעיקר לדגם בהם נתונים הפיזיים לאחר סיום גיל ההתבגרות יתאימו ביותר, ובכך להגדיל את סיכוייהם להצלחה בזירה העולמית והאולימפית.

במקביל להתפתחות הפיזית המתרחשת לאורך השנים, נבנות בהדרגה גם היכולות הקוגניטיביות והרגשיות של הספורטאי הצעיר, ובהתאמה עולות הדרישות המקצועיות בכל דגם מבחינת מספר ימי ושעות האימון, עצימות אימוני הים ואימוני הכושר, הקדשת זמן לתחזוקת ציוד ופעילויות נוספות הנדרשות מהספורטאי. כמו כן, החשיבות (הסובייקטיבית) של תוצאות התחרויות עולות במהלך השנים עקב האפשרות להיכללות בנבחרות ישראל או השתתפות באליפויות עולם ואירופה בדגמים השונים.

לכן, כאשר באים לשקול את התאמתו של ספורטאי לדגם מסוים, יש להביא בחשבון את רמתו המקצועית הנוכחית, וכך את מידה ההשקעה שאותו ספורטאי יהיה מחויב לה. **הדרישות המקצועיות לכל גיל ודגם, מטרות לבנות את יכולות הספורטאים בהדרגה לאורך השנים, בהכנה ארוכת טווח עד להגעה לנבחרות האולימפיות בדגמים השונים, שתאפשר להם לקבל את הכלים, המיומנויות, הידע והניסיון הדרושים להשתלבותם ברמות הגבוהות ביותר בעולם בענף השייט האולימפי.** לוח 2, מציג את הדגמים המתאימים לכל גיל, וכך את נפח הפעילות מבחינת מספר אימוני ים שבועיים, תחרויות ארציות ובינ"ל שנתיות אשר מהוות מסגרת להתפתחותם ארוכת הטווח של הספורטאים בענף השייט.

לוח 2:

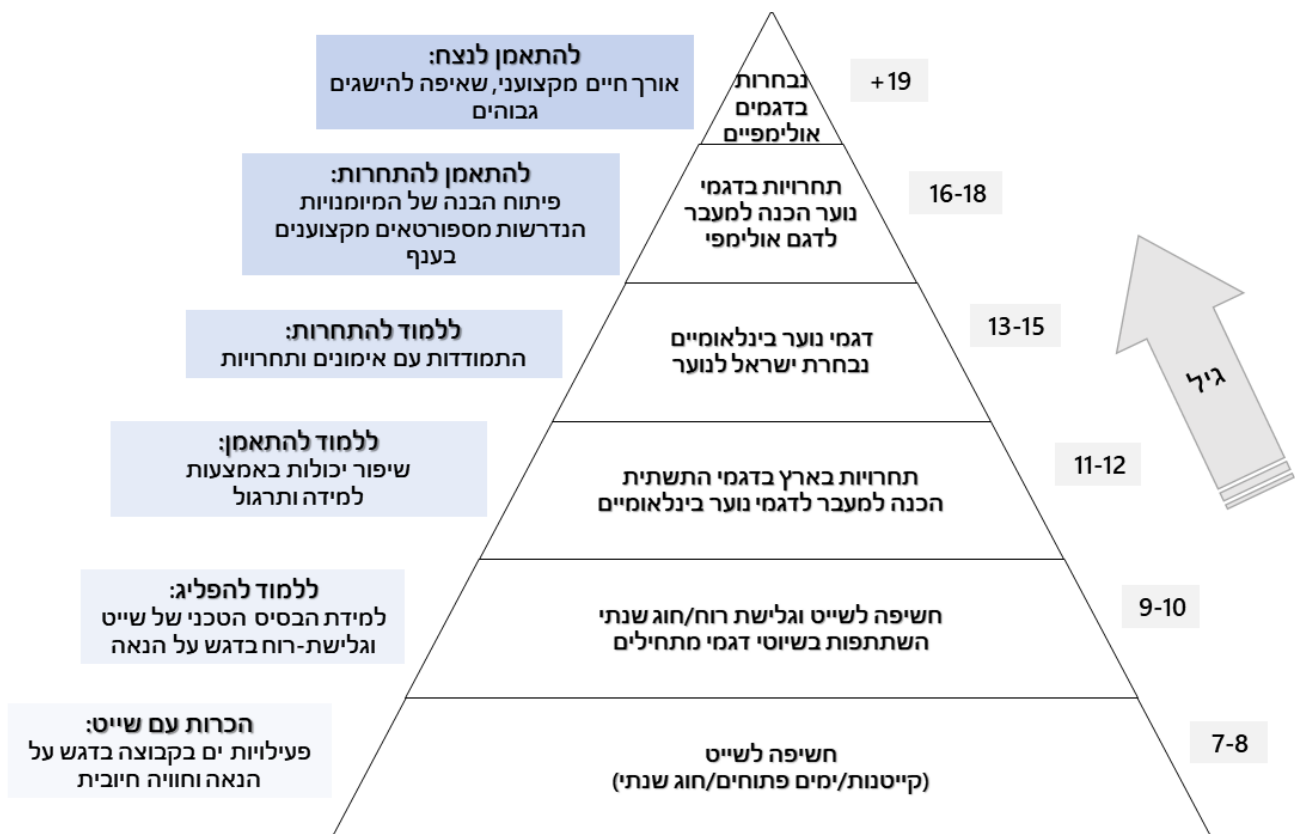
מספר תחרויות בינ"ל בשנה	מספר תחרויות ארציות בשנה	דגם	נפח אימוני-ים שבועי	וותק בענף (שנים)	גיל	כיתה
0	1-2	אופטי אחיד / ימאות כללי	1	0	8	ב
0	2-3	אופטי אחיד / גלשן אחיד / ימאות כללי	1	0-1	9	ג
0	3-4	אופטי משה"ח / אופטי ירוק / גלשן אחיד	2	0-2	10	ד
0	4-5	אופטי ירוק / טכנו 4 / טכנו 5	2-3	1-3	11	ה
0	5-7	אופטי ירוק / אופטי בינ"ל / טכנו 5 / RS FEVA	3	2-4	12	ו
0-1	6-8	אופטי בינ"ל / טכנו 5 / טכנו 6.8 / RS FEVA	3	3-5	13	ז
0-2	7-8	אופטי בינ"ל / ILCA 4 / טכנו 6.8 / 420 / RS FEVA /	3	4-6	14	ח
0-2	7-8	ILCA 4 / 420 / IQFOIL7 /	3-4	5-7	15	ט
1-2	7-9	ILCA 6 / 420 / IQFOIL נוער / IQFOIL 7	4-5	6-8	16	י
2-3	8-9	ILCA 6 / 420 / Formula Kite / IQFOIL8	4-5	7-9	17	יא
2-4	8-9	ILCA 6/7 / 420 / Formula Kite / IQFOIL נוער/אולימפי / 470	4-5	8-10	18	יב
5-10	2-5	פעילות בדגמים אולימפיים	5-6	9-11	+ 19	

4. שלבים מרכזיים בהתפתחות שייטים

הנתונים לאורך השנים בענף השייט ובענפי ספורט נוספים, מראים כי חלק גדול מספורטאי הנוער אשר הגיעו להישגים גבוהים בגיל צעיר אינם מצליחים לשחזר הצלחות אלו לאחר המעבר לתחרות בבוגרים. המודל החדש מבוסס המחקר לפיתוח ספורטאים, מאפיין את הגילאים השונים ואת המיקוד בהם, באופן שיגדיל את הסיכוי של הספורטאים הצעירים לבצע מעבר מוצלח מרמת הנוער אל נבחרות הבוגרים בעתיד.

על מנת קדם את הספורטאים ולאפשר להם להתפתח באופן אופטימאלי, נדרש צוות האימון בכל גיל ודגם ליצור את מסגרת האימון אשר תעזור לספורטאים באותו שלב התפתחות, לרכוש ולפתח את מגוון המיומנויות המתאימות לגילם ולשלב ההתפתחות המקצועית בו הם נמצאים. אנלוגיה ידועה בתחום האימון, משווה את בניית הספורטאי המקצוען לבניית בניין גדול, שמצריך תכנון קפדני ומדויק מראש, על מנת שיוכל לעמוד בלחצים והכוחות שיופעלו עליו מבלי שיקרוס. כמו כן ישנם שלבים בבניה שידועים כנקודות "אל-חזור" שטעויות או חוסרים בהם לא ניתן לתקן או שהמחיר לתיקונם יהיה גבוה מאוד. בשונה מבניית בניין, פיתוח ספורטאים מורכב עוד יותר ולהשפעות המוטיבציה והיכולות הקוגניטיביות והרגשיות של הספורטאי הצעיר יש משקל רב בכל תהליך האימון וביכולותיו הסופיות בקריירה הספורטיבית. אפיון תהליך האימון חשוב גם כדי להתמודד עם הזירה התחרותית מאוד של הספורט, שלצד יתרונותיה הרבים יכולה לעיתים לעקב את תהליך ההתפתחות והלמידה של הספורטאים בעקבות התמקדות ביכולות נוכחיות, פחד לבצע מיומנות חדשה שלא שולטים בה ופגיעה במוטיבציית הספורטאי. בשונה מהאינטואיציה והנורמה המקובלת לכך שספורטאים בעלי הישגים (לאומיים ובינ"ל) בגילאי ילדים ונוער הם המוכשרים ביותר ובעלי הפוטנציאל הגבוה ביותר להגעה לצמרת העולמית בדגמים האולימפיים, הנתונים לאורך השנים בענף השייט ובענפי ספורט נוספים מראים כי חלק גדול מספורטאי הנוער אשר הגיעו להישגים גבוהים בגיל צעיר אינם מצליחים לשחזר הצלחות אלו לאחר המעבר לתחרות בבוגרים. כאמור, ייתכן שהתמקדות מוקדמת באימון ממוקד שמטרתו להכין את הספורטאי הצעיר לניצחון בתחרות, מביא דווקא לפיתוח לקוי של מיומנויות שידרשו לו בעתיד בתחרויות ברמה הגבוהה. המודל החדש מבוסס המחקר לפיתוח ספורטאים, מאפיין את הגילאים השונים ואת המיקוד בהם, באופן שיגדיל את הסיכוי של הספורטאים הצעירים לבצע מעבר מוצלח מרמת הנוער אל נבחרות הבוגרים בעתיד. לוח 3 מציג את הגילאים והשלבים השונים בהתפתחות הספורטאים בענף השייט.

לוח 3: פירמידת פיתוח ארוך טווח של ספורטאים בענף השייט:



5. תכני האימון ונושאי הלימוד בכל שלבי התפתחות הספורטאים

עבודה לפי השלבים בפרמידה, תגדיל את היכולת של הספורטאי לעמוד באתגרים והדרישות שיעלו באופן הדרגתי בתקופת האימון הבאה ולהנות מהתקדמותו המקצועית והשיפור ביכולותיו ובהישגיו.

שלבי ההתפתחות המופיעים בפירמידת פיתוח הספורטאים מאפשרים להתמקד בכל שלב באותם גורמי הישג ומיומנויות הנדרשות מספורטאים בענף השייט התחרותי, אך להתאים את סוג האימון, המיקוד והדגשים הניתנים, לגיל ולרמת הספורטאים על-מנת להביא אותו אל תקופת האימון הבאה לאחר שפיתח באופן איכותי את כלל היכולות הפיזיות, הקוגניטיביות והרגשיות שלו. דרך עבודה כזו תגדיל את היכולת



התאחדות השייט בישראל
Israel Sailing Association

שלו לעמוד באתגרים והדרישות שיעלו באופן הדרגתי בתקופת האימון הבאה ולהנות מהתקדמותו המקצועית והשיפור ביכולותיו והישגיו (ביחס ליכולותיו הקודמות וגם יחסית למתחרים עימו באותו דגם). **בנספח 1**, ניתן לראות טבלה המרכזת עבור כל שלב התפתחות בפיירמידת ההתפתחות, את היכולות, הידע והדגשים אשר מצופה מכל ספורטאי לדעת ולבצע בכל אחת מהמיומנויות וגורמי ההישג בענף השייט התחרותי.

6. תכני פיתוח יכולות גופניות

ספורטאי הצמרת העולמית בכל דגמי הנוער והדגמים האולימפיים מפגינים יכולות גופניות גבוהות ביותר שעוזרות להם לצבור שעות אימון רבות ואיכותיות יותר ולהוציא מעצמם יותר בתחרויות המטרה. פיתוח יכולות גופניות כלליות ובהמשך גם ספציפיות לדגם, מצריכות שנים רבות של פיתוח הדרגתי הכולל למידה טכנית והסתגלות הדרגתית למזעור הסיכון לפציעה. מצופה מכל הספורטאים המתחרים בדגמים בינלאומיים לפתח יכולות כושר גופני ולבנות תוכנית עם מאמן כושר מוסמך הבקיא בדרישות ענף השייט.

פיתוח הכושר הגופני בקרב ספורטאיות/ות בענף השייט, בכלל הדגמים, מצריך חשיבה, תכנון וביצוע קפדניים עקב מספר גורמים ואתגרים עיקריים:

- א. **תלות בתנאי הים** - מידת המאמץ הפיזי המושקע באימון, תלוי במידה רבה בתנאי הים, כך שבניגוד לענפי ספורט אחרים, האימון בים לא בהכרח יהווה אימון כושר ספציפי. המרכיבים הגופניים אותם יתרגלו הספורטאים באותו אימון מושפעים רבות מתנאי הים שיהיו באותו אימון, ולנו כמאמנים שליטה מועטה על סוג ועצימות אותה פעילות, ויתכן מאוד שהעומס בפועל יהיה שונה מזה שתוכנן, ברמה שבועית או חודשית.
- ב. **הצלחות והישגים בתחרויות** - בעקבות מורכבות התחרות וגורמי ההישג הרבים בענף השייט, הגעה הישגים אינה תלויה רק ביכולות פיזיות ולא בהכרח הספורטאי החזק והמאומן ביותר פיזית הוא זה שינצח. בדגמי הילדים והנוער יש חשיבות מעטה ליכולות הגופניות וניתן להצליח גם ללא ביצוע אימוני כושר גופני סדירים. דבר זה יכול ליצור אצל ספורטאים צעירים אשליה שאין צורך להשקיע בפיתוח יכולות כושר גבוהות, למרות שבדגמי הבוגרים אין אפשרות להצליח ללא יכולות גופניות גבוהות. לכן יש צורך בפיתוח ארוך טווח של היכולות והטמעה של נושא זה אף על פי שהספורטאים עשויים שלא להרגיש את התרומה של מאמצייהם מיד.
- ג. **משך אימוני הים וארגונים לוגיסטיים** - כמות השעות שנדרשים ספורטאים להשקיע בנוסף לאימוני הים הארוכים (שיכולים להגיע למעל 3 שעות), בסידור ותחזוקת הציוד, נסיעות ושיעורים עיוניים, יכולים לגרום לקושי במציאת זמן מספיק לביצוע אימוני הכושר, בפרט אצל תלמידים הנדרשים למשך שעות לימודים שבועיות רבות.

המטרות בפיתוח ארוך טווח

מטרות על:

1. פיתוח ספורטאים/ות בעלי יכולות פיזיות מגוונות וספציפיות לדגמים האולימפיים ברמה הגבוהה בעולם.
2. בנייה נכונה של היכולות הפיזיות של הספורטאים ליכולת עבודה בעומס גבוה תוך הקטנת הסיכונים לפציעות.

מטרות משנה:

- א. יצירת הקשר - שייט/גלישת רוח=ספורט, כבר מגיל צעיר.
- ב. הטמעת הרגלי עבודה, משמעת וטכניקה בתרגילים בסיסיים שיהוו את היסודות לפיתוח הגופני המשמעותי בעתיד.
- ג. יצירת בסיס של יכולות אירוביות, כח וגמישות שיפחיתו את הסיכוי לפציעות ויאפשרו עלייה הדרגתית בעומסים בים ובחוף.
- ד. "השלמת עומסים" במידה ותנאי הים אינם מאפשרים שייט או מאמץ גופני משמעותי.

תכנית פעולה:

- א. הכשרת מדריכים ומאמנים: במסגרת הקורסים להכשרת מדריכי ומאמני שייט, תוספת של שעות תיאוריה+מעשי בנושא כושר גופני לילדים בענף השייט.
- ב. הכשרת מאמני כושר במועדונים:
1. סדנאות למאמני כושר מוסמכים שכבר עובדים במועדונים, על מנת לתת להם כלים ודגשים לפיתוח יכולות גופניות בהתאם לאופי הייחודי של הענף ובדגש על פיתוח ארוך טווח.
2. קורס מדריכי כושר למאמני שייט או לחילופין השתתפות בתשלום על קורס זה למאמנים המעוניינים בכך, על מנת לעודד מאמנות ומאמנים מהענף להתמקצע בתחום זה ולהוביל אותו במועדונים שלהם.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

3. אימוני כושר כחלק קבוע במחנות אימון ארציים בכל הדגמים.
4. מבחני יכולות גופניות כתנאי להשתייכות לנבחרת נוער בכל הדגמים.
5. "פרוייקט צעירים"- מטרתו לצמצם פערים ביכולות גופניות (ומנטליות) והתנהלות מקצועית של שייטים צעירים שעתידים להצטרף לנבחרות הבוגרות. כיום מתקיים מתקציב ייעודי של היחידה לספורט הישגי.

לוח 4:

הטבלה הבאה מוצגת על פי דגמי הסירות והגלשנים, אשר בכל אחד מהם קיימת הגבלת גיל מקסימאלי לפעילות באירועים רשמיים של איגוד השייט. בצורה זו מראש נלקחים בחשבון הפערים בין גיל ביולוגי וגיל כרונולוגי, כיוון שהמעבר לדגם מתקדם יותר תלוי בהתפתחות פיזית ויכולות גופניות, אם כי לעיתים גם כאילוץ של גיל כרונולוגי, ובכל אופן המעבר עצמו דורש התאמה של תכנים ועומסים על פי צרכי הדגם.

דגמים	תכנים	נפח שבועי (יח')	טווח גילאים	דגם
הנאה! גיוון, קואורדינאציה, מהירות תגובה	משחקי חוף, משימות	1-2	8-10	אופטימיסט דגם אחיד
		1-2	9-12	אופטימיסט משה"ח/ גלשנים דגם אחיד
הנאה, גיוון, קואורדינאציה, אתלטיות, זריזות ומהירות תגובה	שיפור מיומנויות דרך משחקים (ריצות, כוח ועוד), לימוד טכניקה של ביצוע תרגילי כוח וגמישות	1-2	10-13	אופטימיסט ירוקים/ גלשנים טכנו 4 / טכנו 5
		2-3	11-15	אופטימיסט בינ"ל / RS FEVA
קואורדינאציה, אתלטיות, טווחי תנועה, טכניקה תנועתית, חיזוק שרירי ליבה	משחקים, ריצות בינוניות וארוכות, כוח-טכניקה	3-4	12-14	גלשני טכנו 6.8
		4-5	15-16	ILCA 4
	אימונים אירוביים, כוח-בסיס + פונקציונלי	4-5	15-16	גלשני IQFOIL
		5-6	16-18	ILCA 6 (נוער) 420
נפח אירובי, כוח וטווחי תנועה פונקציונליים, מניעת פציעות	אימונים אירוביים במגוון טווחי דופק, כוח-בסיס+ פונקציונאלי	5-6	17-18	גלשני IQFOIL / Formula Kite / 49er/FX
נפח אירובי, מסת שריר פלג גוף עליון, כוח וטווחי תנועה פונקציונליים, שרירי ליבה, מניעת פציעות	אימונים אירוביים במגוון טווחי דופק, אימוני כוח ספציפיים מותאמים אישית, אימונים משלימים (פילאטיס/יוגה/תנועתיות)	12-20	+18	דגמים אולימפיים
יכולות אירוביות גבוהות, כוח וטווחי תנועה פונקציונליים, שרירי ליבה, מניעת פציעות				

חשוב- מרבית מאמני השייט אינם בעלי הסמכה כמאמני כושר ויתכן כי אין להם הידע הדרוש ללמד מיומנויות גופניות באופן מקצועי.



לכן, מומלץ מאוד להיעזר במאמן כושר מוסמך ומנוסה לבנייה והעברת תכני אימוני הכושר. ידע בסיסי להעברת אימוני כושר לילדים יירכש בקורס מדריכים/מאמנים, השתלמויות מטעם האיגוד וספרות ייעודית בנושא כושר גופני לשייט אשר יפורסם מעת לעת.

7. תוכנית פיתוח מיומנויות מנטאליות

ענף השייט התחרותי מצריך יכולת קבלת-החלטות איכותית, מהירה ועקבית במספר עצום של אירועים המתרחשים במהלך התחרות, ובנוסף נדרשים הספורטאים להתמודדות עם אי-ודאות וחוסר שליטה על מספר גדול של משתנים. מומלץ להיעזר באנשי מקצוע מתחום הפסיכולוגיה, פסיכולוגיית ספורט או אימון מנטאלי כדי להפיק את המירב בכל שלב בהתפתחות הספורטיבית. על מנת להצליח להתמודד תחת לחץ בתחרויות מטרה בינ"ל ולעמוד באינטנסיביות הכרוכה בקריירה ספורטיבית בשייט תחרותי, נדרשים הספורטאים לפתח חוסן מנטאלי ומודעות גבוהה למרכיבי הפן המנטאלי והשפעתם על הביצועים באימונים ותחרויות.

מסגרת הספורט באימונים ותחרויות יוצרת סביבה שונה מאוד מכל פעילות חברתית אותה חווים הספורטאים בחיים שמחוץ לספורט. החוקים, הנורמות והיחסים בקונטקסט של אותו ענף ספורט מצריכים למידה והבנה עמוקה כיצד להתנהג על מנת להצליח בתחרות מצד אחד, ולהישאר מקובל ורצוי בקבוצה או לקבל את כבוד היריבים בניצחון והפסד. התמודדות עם פחדים מהצלחה וכישלון, מתנאי הים או יריבים וברמות הישג גבוהות גם עם תהילה, פרסום, תמריצים כלכליים והיבטים נוספים, מצריכה למידה ומתן תשומת לב גם להיבטים המנטאליים ולהתפתחות קוגניטיבית ורגשית טובה של הספורטאים על מנת שיצליחו בכל שלב לעמוד באתגרים והדרישות שיופנו אליהם מהסביבה. שלושת המרכיבים המרכזיים בהם תומכת פסיכולוגיית הספורט בשאר גורמי ההישג בקרב הספורטאים הינם: חוסן מנטאלי, קבלת החלטות ומוטיבציה, במטרה להביא למיצוי מלא של הפוטנציאל ההישגי של הספורטאים ולדאוג שיתפקדו באופן אופטימאלי בתחרויות המטרה החשובות לאורך הקריירה כולה. פיתוח יכולות מנטאליות גבוהות הינו תהליך ארוך טווח ומורכב, ובשונה מגורמי ההישג האחרים (טכניקה, טקטיקה וכושר גופני) שהינם מדידים, קשה בהרבה למדוד את רמת התפקוד המנטאלי של ספורטאי במהלך אימון או תחרות. במרבית המקרים, נראה את השפעות החיסרון ביכולת מנטאלית, בביצוע נמוך מהמצופה בשאר גורמי ההישג האחרים. לדוגמה, שייט שלמרות יכולות זינוקים טובות באימונים מזנק לא טוב פעמים רבות דווקא בתחרויות מטרה חשובות. ייתכן מאוד שמאפיינים מנטאליים לא מפותחים אצלו מונעים ממנו להביא לידי ביטוי את היכולות הטכניות שלו בזינוקים. או לדוגמה גולש רוח שפעמים רבות בוחר לגלוש בקדמית לצד הפוך במסלול מזה שבחרים היריבים העיקריים שלו, יתכן שהפחד מעימות צמוד איתם והסכנה להפסיד משפיעים על החלטותיו הטקטיות וגורמים להם להיות פחות טובים. פיתוח מיומנויות ויכולות מנטאליות צריך להיעשות בכל גיל ושלב התפתחות של הספורטאים, אך בהתאמה לצרכים, יכולת ההבנה והפתיחות שלהם לאתגרים בנושא. הדרכים המרכזיות לאימון מנטאלי בספורט כוללות בראש ובראשונה תרגילים באימונים אשר תמיד מכילים בתוכם דרישות ליכולת מנטאלית מסוימת כדי לעמוד בהצלחה בתרגיל. על המאמן לתכנן ולאפיין את התרגילים השונים שהוא מתכוון לשלב בתוכנית האימונים ולהבין לעומק אילו מיומנויות מנטאליות מפתח כל תרגיל וכיצד הוא יכול לשפר אותם כך שהספורטאים יפיקו מהם התפתחות מנטאלית עמוקה יותר. שנית יש להקצות זמן לשיחות קבוצתיות ואישיות עם הספורטאים ובמהלכן להקדיש זמן ליצירת שיח מקדם בנושא חשיבות הפן המנטאלי בספורט, מרכיביו השונים וקבלת משוב מהספורטאים על התפתחותם בנושא. לבסוף מומלץ

אחרי תחרויות	תחרויות	אימונים	גישה/Mindset
<ul style="list-style-type: none"> התמודדות עם הצלחה. התמודדות עם אי-הצלחה. ניתוח עצמי והסקת מסקנות. רצון לקבל משוב ממאמן על היכולת בתחרות. פיתוח מוטיבציה חדשה לאחר הצלחה/כישלון. 	<ul style="list-style-type: none"> וויסות עוררות. מודעות ושליטה במחשבות. ביטחון עצמי מיטבי. אסרטיביות ותחרותיות. לקיחת אחריות וניהול סיכונים. לאהוב את הלחץ בתחרויות. אמונה ביכולת להשיג את המטרה ללא קשר לסיכויים. ערנות וניצול הזדמנויות מיטבי. 	<ul style="list-style-type: none"> מוטיבציה והצבת מטרות. מוסר עבודה גבוה. משמעת עצמית. שאיפה ליצור סביבת אימון מיטבית. ליהנות מתחרותיות בזמן אימון. יכולת להתמקד בתהליך האימון והשיפור ולא בתוצאה 	<ul style="list-style-type: none"> מיקוד שליטה פנימי ואמונה חזקה ביכולת להיות הכי טוב. אמונה ביכולת לעבור כל מכשול ואתגר שיעמדו בדרך להשגת המטרה. יכולת מיקוד במטרות ארוכות הטווח. יכולת להיכנס לפוקוס כשצריך ולנוח בזמנים מתאימים. מסיום גיל הנוער- הגשמת מטרות הספורט הן החשובות ביותר בחיי הספורטאי.



לספורטאים ומאמנים להיעזר באנשי מקצוע מתחום הפסיכולוגיה לשיפור מירבי ביכולותיהם. מרכיבי היכולת המנטאלית של ספורטאים תחרותיים הינם:

מעקב אחר ההתפתחות המנטאלית של הספורטאים צריך להיעשות באופן אישי ולכלול דירוג של איש מקצוע, המאמן או הספורטאי עצמו של כל אחד ממרכיבי המיומנות המנטאלית שפורטו, ומעקב אחריהם מספר פעמים בשנה ובעיקר לאחר אירועים משמעותיים (באימונים או תחרויות) שבהם ניתן לזהות שיפור משמעותי או רגרסיה גדולה בהתנהגות אותו ספורטאי ביחס לדפוס ההתנהגות שלו בתקופות קודמות.

8. פעילויות משלימות להתפתחות ספורטאים בענף השייט

התנסות בפעילויות מגוונות אחרות של ספורט ימי, עשויות מאוד לעזור בפיתוח אוריינטציה-ים ויכולת להרגיש בנוח במגוון תנאי הים, ולתרום להתפתחותם המקצועית ולהישגים גבוהים יותר בתחרויות בגיל בוגר.

במקביל, התנסות בענפי ספורט מגוונים בגיל ילדים ונוער, עשויים לתרום משמעותית לשיפור מיומנויות שהינן קריטיות להצלחה ברמה תחרותית גבוהה בענף השייט. כמו כן, פיתוח מיומנויות אתלטיות רחבות מקושר עם הקטנת הסיכויים לפציעות ספורט.

כאמור, אף על פי שעולם הספורט המודרני מעודד לעיתים התמקצעות בענף הספורט בגיל צעיר יותר מבעבר, אין לכך הוכחות ברורות כי בטווח הארוך מסגרת אימון מקצוענית בגיל צעיר מבטיחה שתוצאות הספורטאים יהיו גבוהות יותר בגיל ההישג בבוגרים. מצד שני, ספורטאים ומאמנים מדווחים כי פעמים רבות ספורטאים שמגיעים לגיל הבוגרים לוקים בחסר במיומנויות ימאות, "תחושת ים" או יכולות אתלטיות וגופניות מגוונות. כמו כן, מסגרת אימון המוכתבת כולה על-ידי צוות האימון נראה שפוגעת בפיתוח מיומנויות כגון יצירתיות ועצמאות אצל הספורטאים ומוטיבציה פנימית לתחרויות. לכן, במהלך התפתחות הספורטאים יש לוודא כי מוקצה זמן מספיק ועידוד הספורטאים לקיום פעילויות משלימות שיעזרו לפיתוח הוליסטי של הספורטאים.

אימונים אישיים - בהתאם לרמת השייטים/גולשים המאפשרת יציאה לאימונים באופן בטיחותי, מומלץ לאפשר לספורטאים לקיים אימונים אישיים המנוהלים על-ידי הספורטאים. אימונים אלו יכולים להיות של מספר חברי קבוצה יחדיו או כל ספורטאי בתרגול עצמי. מטרת האימונים הינה לפתח יכולות שליטה בסירה/גלשן ותרגול עצמי בקצב המתאים לספורטאי. יתרון נוסף של אימונים אלו הוא הפחתה של התחרותיות ופחד לבצע טעויות, ובכך תורם האימון לפיתוח עצמאות ויצירתיות בקרב הספורטאי. מומלץ כי תוכן האימון יתואם מראש עם המאמן ובסופו יסכם הספורטאי את האימון יחד עם מאמנו (סיכום כתוב, פרונטלי או בטלפון). נפח האימונים החודשי עשוי להשתנות במהלך השנה עקב סיבות וגורמים רבים, לכן חשוב לבצע מעקב ולוודא כי הספורטאים עומדים בממוצע בנפח האימון השבועי המומלץ לכל גיל.

ספורט ימי מגוון - במקביל לאימונים הסדירים בדגם בו מתחרים הספורטאים, התנסות בפעילויות מגוונות אחרות של ספורט ימי, עשויות מאוד לעזור בפיתוח אוריינטציה-ים ויכולת להרגיש בנוח במגוון תנאי הים, ולתרום להתפתחותם המקצועית ולהישגים גבוהים יותר בתחרויות בגיל בוגר. פעילויות אלו כוללות התנסות בשייט במגוון דגמים, גלישת רוח, גלישת קייט, גלישת גלים, קיאק, סאפ, שחייה, צלילה (חופשית או עם מיכלים) וכו'.. מומלץ לנצל הזדמנויות בתנאי ים מתאימים ולשלב פעילויות אלו בצורה מודרכת עם הספורטאים הצעירים, או להפנות אותם למאמן מוסמך באותו תחום. חשיפה למגוון פעילויות ספורט ימי עשויות לתרום גם לפיתוח בתחרות המנטאלית, לדוגמה ביציאה לים בתנאי ים גלי או רוח חזקה עם קיאק- שמאפשר הרגשת שליטה גבוהה יותר מאשר המצאות באותו זמן עם מפרשית או גלשן, שעשויים לגרום לחרדה אצל חלק מהילדים.

ענפי ספורט נוספים - התנסות בענפי ספורט מגוונים בגיל ילדים ונוער, עשויים לתרום משמעותית לשיפור מיומנויות קואורדינציה, התמצאות במרחב, זריזות, גמישות, סבולת שריר ויכולות מוטוריקה שהינם קריטיים להצלחה ברמה תחרותית גבוהה בענף השייט. כמו כן, פיתוח מיומנויות אתלטיות רחבות מקושר עם הקטנת הסיכויים לפציעות ספורט כתוצאה משחיקה או פגיעת טראומה. מומלץ לכלול בתוכנית אימוני הכושר זמן למשחקי כדור שונים (כדורסל, כדורגל, כדורעף, כדוריד, 'מחניים', וכו'..), משחקי קבוצה (תופסת, 'הדגל' וכו'..). ותרגול תנועתי במשחקי אתלטיקה קלה (ריצות, קפיצה לגובה/רוחק/משולשת וכו'..). ולעודד את הספורטאים הצעירים לעסוק בזמנם החופשי בחוגי ספורט נוספים מודרכים או במשחק חופשי עם בני גילם.

9. תוכנית שנתית ותקופתיות אימון

כתיבה ויישום של תוכנית שנתית הכוללת מטרות ויעדי ביניים תקופתיים התואמים את תוכנית הפיתוח ארוכת-הטווח של הספורטאים, מגדילים משמעותית את יכולת המאמן לשלוט בתהליך האימון ולעזור בפיתוח נכון של הספורטאים בקבוצתו.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

על מנת להגדיל למקסימום את הפוטנציאל של האימונים והפעילויות המקצועיות לשיפור רמת הספורטאים, נדרש תכנון שנתי איכותי ומקיף, תוך הקדשת תשומת-לב רבה למשתנים מרכזיים אשר יכולים להשפיע על אפקטיביות האימון. כתיבת תוכנית שנתית הכוללת מטרות וייעדי ביניים תקופתיים התואמים את תוכנית הפיתוח ארוכת-הטווח של הספורטאים, ומעקב אחר ביצועה בפועל (תוך ביצוע התאמות במידת הצורך) מגדילים משמעותית את יכולת המאמן לשלוט בתהליך האימון ולעזור בפיתוח נכון של הספורטאים בקבוצתו. ניתן להיעזר **במדריך לכתיבת תוכניות אימון** המפורסם באתר איגוד השייט. התוכנית תיקח בחשבון את סך המשאבים העומדים לרשות המאמן והספורטאים, ואת רמתם המקצועית בתחילת העונה וכן את האילוצים הידועים (תנאי-ים בעונות השונות, ימי ושעות ביי"ס, תקציב לציוד ופעילות, ורמת כושר גופני וחוסן מנטאלי נוכחיים של הספורטאים). מבין המאפיינים העיקריים של ענף השייט, המשתנה המשפיע ביותר על המיומנויות אותן ירכשו הספורטאים באימון הינו תנאי-ים. זאת עקב התלות הגבוהה בתנאי-הים לשיפור המיומנויות בכל גורמי ההישג בדגם.

התוכנית השנתית תחולק לתקופות: הכנה כללית, ספציפית, חידוד תחרותי, תקופת תחרויות ותקופה פגרה (מעבר/אקטיבית) בהתאם לדגם ולתוכנית התחרויות בארץ ובעולם (בדגמים הבינ"ל).

בשלב השני, תחולק תוכנית האימונים לתתי-תקופות, במטרה לאפשר התמקדות בכל תקופה מסוימת במרכיב או מיומנות אחת. התמקדות כזו תעזור להתקדמות מהירה יותר והבנה עמוקה יותר של אותו נושא, ותאפשר לספורטאים להטמיע הרגלים נכונים, זאת בשונה מצורת אימון בה מתרגלים בכל אימון נושא אחר באקראי או מספר נושאים בו-זמנית. המיומנויות העיקריות בחלוקת התוכנית לתתי-תקופות תכלול לפחות מספר שבועות רצופים בהם מרבית המיקוד תהיה באחת המיומנויות: הולכה/מהירות, טכניקה, זינוקים, אסטרטגיה וטקטיקה. בשלב התכנון האחרון יש לערוך רשימת תרגילים ופעילויות (שיעורי תיאוריה או אימונים משלימים אחרים) אותם מתכנן המאמן לבצע בכל אחת מהתקופות ותתי-התקופות.

לדוגמה: בתקופת ההכנה הספציפית בתת-תקופה של תרגול זינוקים, יתרגלו הספורטאים ברוחות חזקות תרגיל זינוק בקו גדול- כאשר כולם מחייבים לזנק באמצע הקו, וברוח חלשה יתרגלו זינוקים עם יתרון גדול באחד מקצוות הקו.

כמו כן יש לבצע מעקב אחר תנאי הים שהתבצעו בכל אימון ולבצע התאמות באימונים הבאים באותה תקופה על-מנת לאפשר לשייטים/גולשים לפתח את מגוון יכולותיהם במגוון תנאי-הים.

לדוגמה: לאחר תקופה של חודש אשר הוקדשה לשיפור יכולות טכניות, אך ברובה הייתה עוצמת הרוח חלשה, ידרוש התאמה ועדכון להמשך תוכנית האימונים השנתית, וביצוע השלמה לאימוני הטכניקה, כאשר יהיו תנאי ים ורוח חזקים יותר.

תקופתיות על-פי גיל ודגם:

דגמי הסירות וגלשני התשתית (אופטימיסט משה"ח / ירוק וגלשני טכנו עד 5 מ') אינם נדרשים לחלוקת העונה לתקופתיות כפי שנהוג בדגמים מתקדמים יותר, וזאת מכיוון שהחשיבות הרבה ביותר הינה לפיתוח ובניית יסודות נכונים, וזאת במקום הכנה לתחרויות אשר מתמקדת בהבאה לידי ביטוי של המיומנויות שנצברו עד כה. דגמים אלו יתמקדו לאורך העונה כולה בהקניית יסודות נכונים של הולכה וטכניקה, הכרת הציוד וחיבור הילדים לסביבת הים באמצעות פעילויות חווייתיות חיוביות ומגוונות. למרות זאת, יש לתכנן בשלבי העונה המתקדמים יותר, לימוד מיומנויות ספציפיות לתחרות כגון זינוקים, הקפת מסלול והבנה של משתנים טקטיים (חוקי דרך, מכות חילופי רוח וכו'...). החל מהמעבר לדגמים מתקדמים יותר (אופטימיסט בינ"ל, טכנו 6.8 ואילך), ישנו צורך בבנייה של תוכנית אימונים שנתית, אשר תאפשר פיתוח הדרגתי ומצטבר של מיומנויות טכניות, טקטיות, פיזיות ומנטאליות, במטרה להכין את הספורטאים לתקופת תחרויות, ובכך להעניק להם מסגרת אופטימאלית ללמידה והתפתחות לאורך העונה כולה.

באופן גס, ניתן לחלק את העונה לחמש תקופות:

- (1) הכנה כללית: 2-3 חודשים
- (2) הכנה ספציפית: 2-3 חודשים
- (3) חידוד תחרותי: 1-2 חודשים
- (4) תקופת תחרויות: 3-4 חודשים
- (5) מעבר (פגרה): 1 חודש.

הכנה כללית

חזרה לפעילות מפגרה דורשת הסתגלות הדרגתית של הספורטאים, מבחינה פיזית ומנטאלית. לכן, תקופת ההכנה הכללית תוקדש למתן אפשרות זו, על-ידי אימוני ים המשלבים תרגילים בדרגות קושי קלות יחסית, ומתן הפסקות ארוכות יחסית בין תרגילים. אימוני כושר כללים בשלב זה יאפשרו בניית בסיס טוב אשר יאפשר העלאת עומס ועצימות בהמשך העונה.

- תחרויות רשמיות הנערכות בתקופה 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. כל זאת תוך מתן דגש למטרות מיומנות ולמזעור התייחסות לתוצאות.

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 שיטים 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 להכיין לתחרויות על-ידי סימולציה רבה של תחרויות וסיטואציות קריטיות מסוימות המתרחשות בתחרויות שייט.

תחרויות רשמיות המתקיימות בתקופה זו מהוות הזדמנות מצוינת לאימון. הדמיון הרב בין תחרויות אלו לתחרויות בתקופת התחרויות יכול לעזור בבניית שגרת ביצועים ופעילות של הספורטאים 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 באותו דגם שאינם מתחרים במבחנים), ותסתיים בסיום המבחנים, או בסיום התחרויות הביניים. בדגמים בהם אין תחרויות מבחנים, על המאמן לבחון את רמת השיפור של הקבוצה לאורך השנה בהתאם למטרות שהגדיר בתחילת העונה. תחרויות בתקופה זו מהוות מדד מהימן לבחון את יכולות הספורטאים מול בני גילם ולהוות מדד לאיכות כל תקופות האימונים מתחילת העונה, ואפשרות למדוד את השיפור ביכולות ולהבין מה דורש עוד תרגול ואימון בעתיד. רמת הלחץ שבתחרויות אינה ניתנת לשחזור באימונים ולכן יש לנצל היטב כל יום תחרות על מנת להתאמן ולהסיק כמה שיותר מסקנות ותובנות מהן. לרוב, בין תחרויות ישנו פרק זמן של מספר שבועות, המהווים זמן לתחקור יסודי ואימון ספציפי לכל ספורטאי או לקבוצה כולה, במיומנויות שעלו בסיכום התחרות הקודמת כנדרשות לתרגול נוסף.

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. יש להקפיד כי בסיום העונה החולפת, יוגדר מראש מועד סיום הפגרה והתחלת העונה הבאה, כמו כן מומלץ שהספורטאים והוריהם ידעו מראש על מעבר קבוצה/דגם הצפוי לעונה הבאה על מנת שיוכלו להתכונן, ובכך למזער את אי-הוודאות שיכולה להיווצר ממספר שבועות ללא מסגרת הפעילות בקבוצה.

תקופתיות קצרת-טווח

שיטת אימונים מתקדמת יותר, הדורשת תכנון מדוקדק 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, במסגרת חידוד תחרותי ומיד בסיומו השתתפות בתחרות רשמית כלשהי. לשיטה יתרון גדול, בכך שמאפשרת בחינה מדויקת יותר של שיפור יכולות הספורטאים עם יכולת מדידה (במקום תקופות ארוכות אשר יכולות להיות מונוטוניות ומועטות בבקרה) אך יכולה לגרום להתקדמות נמוכה יותר ביכולות הספורטאים בתקופות ההכנה במידה ואינה מתוכננת ומפוקחת בצורה מדויקת.

- 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 יותר עם עבודה ספציפית על כל המיומנויות הדרושות לביצוע בתחרות.
- התוכניות החודשיות יכללו את כל הבאים:
 - אימוני-ים (ימים ושעות)
 - אימוני כושר
 - תחרויות / מחנות אימונים
 - שיעורי תיאוריה
 - ימי מנוחה
 - פעילויות לוגיסטיקה (לדוגמה: סידור ציוד, העמסת סירות..)
 - אירועים חשובים נוספים (חגים/חופשים/פעילויות גיבוש).

בחירת תרגילים לאימוני הים:

בחירת התרגילים הוא הסופו של דבר הדרך העיקרית שבה יכול המאמן לתרום להתפתחות אופטימאלית של הספורטאים. תרגול איכותי יוביל לאפשרות למתן משוב רב יותר ולשיפור מהיר, גדול וממושך ברמת הספורטאים. מנגד, תרגול ברמת קושי גבוהה או נמוכה מדי, תרגולים מונוטוניים, או תרגולים שלא יכוונו לכל גורמי ההישג והמיומנויות הנדרשות לפיתוח, יוביל בסופו של דבר לירידה ברמת המוטיבציה של הספורטאים ושיפור קטן ביכולותיהם גם אם יתאמנו שעות רבות יחסית. בחירת התרגילים צריכה להיעשות בצורה דדוקטיבית ("מהתמונה הגדולה אל התמונה הקטנה") על מנת שתתאים למטרות העונה/התקופה/המיומנות העיקרית לתרגול, וכן תתאים לתנאי הים, רמת הקבוצה, עייפות (פיזית/מנטאלית), מספר המשתתפים ותהיה בטוחה לתרגול. דרגת הקושי של התרגילים הנבחרים בכל אימון צריכים לאפשר הסתגלות הדרגתית של כל המשתתפים לרמת הביצוע הנדרשת. היות וטבעי שהיו הפרשי רמות גדולים בקבוצה מבחינה: פיזית, קוגניטיבית ורגשית, יש לנסות ולהתאים את דרגת הקושי המבוקשת מכל ספורטאי/ית לפי יכולותיו הנוכחיות (לדוגמה במסלול באורך מסוים-משתתף אחד ידרש לבצע 5 סיבובים בקדמית ואחר רק 3).

המלצות לבחירת תרגילים:

- **גיוון התרגילים** כך שבכל עונה לא יחזור על עצמו אותו תרגיל ביותר מ-5 אימונים (לבצע שינויים בכללי התרגול- לדוגמה: הקפת מסלול על דופן ימין במקום דופן שמאל בשביל גיוון התרגול בתקופת הכנה כללית/ספציפית)
- **בחירה בדרגת קושי נמוכה יחסית לתחילת תרגול והעלאתה בהדרגה** (לדוגמה: מסלול עם זינוק וקדמית-מלאה באורך מסוים, בהתחלה יתרגלו חופשי, ולאחר תרגול אחד לתת הנחיה שכל שייט/גולש צריכים להחליף סיבוב אחד במהפך במהלך הקדמית).
- **בטיחות**- מיקום המסלול מספיק רחוק מהחוף וממכשולים, מספר המשתתפים על המסלול יחידו באותם תנאי ים, תשומת לב לחוקי הדרך ומיקום סירת המנוע, חשובים ביותר על מנת למזער את הסיכוי לנזק בציוד ופציעות הספורטאים.
- **התאמה לתקופת האימונים**- ככל שמתקרבים לתחרויות המטרה בעונה, כך האימונים צריכים להיות דומים יותר למיומנויות שנדרשים הספורטאים לבצע. (לדוגמה: בתחילת העונה ניתן לבצע זינוקי שער והפלגה לסירת המנוע שתהיה מצוץ הקדמית, אך בתקופת החידוד התחרותי נדרש קו זינוק עם מצופים עוגנים, ואף שימוש בדגלים בתהליך הזינוק לצורך סימולציה טובה יותר של התחרות)
- **התאמה למיומנויות שמרבית חברי הקבוצה נדרשים לשפר**- לאחר תחקור העונה הקודמת או תחרויות האימון בתחילת העונה, זה הזמן להסיק מסקנות לגבי המיומנויות שבהם רמת הביצוע של רוב חברי הקבוצה נמוכים יותר, ולהקדיש יותר זמן תרגול לשיפור מיומנויות אלו. (לדוגמה: אם לאחר תחרויות אימון באוקטובר-נובמבר, היה נראה שרוב חברי הקבוצה לא מצליחים לאפיין נכון את תנאי הים מבחינה אסטרטגית ומפליגים במרכז צלע הקדמית, אפשר בתקופת התרגול הבאה של נושא הטקטיקה לתכנן תרגיל שיאלץ אותם לבחור צד במסלול ולהפליג/לגלוש אליו מבלי שיוכלו לבצע סיבובים באמצע הצלע).

ניתן להיעזר **"ים של תרגילים"** ובמאגר התרגילים **באתר איגוד השייט**

דוגמאות לתוכניות אימונים שנתיות (מותאמות גיל):

תוכנית אימונים לדוגמה - גילאי 10-12 (דגמי ילדים לאומיים) - ללמוד להפליג/לגלוש וללמוד להתאמן													
חודש	ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני	יולי	אוגוסט	הכנה כללית
תקופה	הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית
תחרויות	תחרויות אזוריות וארציות		תחרויות אזוריות וארציות		תחרויות אזוריות וארציות		תחרויות אזוריות וארציות		תחרויות אזוריות וארציות		תחרויות אזוריות וארציות		
דגשים לאימונים	פיתוח בסיס טכני נכון והסתגלות לדרישות מקצועיות		לימוד הדרגתי של מיומנויות תחרות וקיום סימולציות תחרות באימונים		למידה מתחרויות ואימון לפי מסקנות מהתחרויות		התנסות בתקופת אימונים בנפח גבוה		תרגול דגשים אישיים באימונים בין תחרויות		מנוחה ופעילות ספורט מגוונת		אימוני בסיס והכרות
עומס פעילות בים	גבוה מאוד												
	גבוה												
	בינוני												
	נמוך												
	הולכה												
תיעודף מיומנויות	טכניקה	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	5	4
	טקטיקה	3	3	3	3	4	5	2	2	5	3	3	2
	כושר גופני	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	זינוקים	1	1	1	1	2	2	4	5	3	3	3	1
	נפח אימונים ים שבועי	1	2	2	2-3	1	2	2-3	3	2-3	3	2	0-1

תוכנית אימונים לדוגמה - גילאי 13-18 (דגמי נוער בינ"ל) - ללמוד להתאמן ולהתחרות																
חודש	ספטמבר	אוקטובר	נובמבר	דצמבר	ינואר	פברואר	מרץ	אפריל	מאי	יוני	יולי	אוגוסט	הכנה כללית			
תקופה	הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית		הכנה כללית			
תחרויות	שיוטי אימון (חשיבות נמוכה)		שיוטי אימון (חשיבות נמוכה)		שיוטי אימון ארציים-סימולציות תחרות		תחרויות מבחנים		תחרויות מבחנים		תחרויות מבחנים		תחרויות בינ"ל			
דגשים לאימונים	נפח אימונים גדול בעצימות נמוכה, מיקוד על הולכה וטכניקה באימוני חים, כושר גופני בחוף		שיפור באפקטיביות האימונים		אימונים בנפח נמוך ועצימות בינונית, מיקוד בכושר גופני וידע תיאורטי רחב בלבד		גיוש יכולות תחרות מלאות ותרגול ימי תחרות מלאים		מוכנות אופטימאלית לתחרות (טייפר)		מנוחה מלאה בימים שאחרי תחרות		תרגול דגשים אישיים באימונים בין תחרויות	אימונים בנפח בינוני ועצימות גבוהה	הכנה מיטבית לתחרויות מטרה	מנוחה ופעילות ספורט מגוונת
עומס פעילות בים	גבוה מאוד															
	גבוה															
	בינוני															
	נמוך															
	הולכה															
תיעודף מיומנויות	טכניקה	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	5	4			
	טקטיקה	2	2	2	2	3	5	5	5	5	5	5	1			
	כושר גופני	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2			
	זינוקים	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
	נפח אימונים ים שבועי	3	3	3	3	4	3	4	4	4	5	5	0			

פיתוח ארוך טווח של מיומנויות בשייט

+20	16-20	13-15	11-12	9-10	7-8	גיל ביולוגי/כרונולוגי**
להתאמן לנצח	להתאמן להתחרות	ללמוד להתחרות	ללמוד להתאמן	ללמוד להפליג/לגלוש	יסודות והכרות עם שייט	מטרת שנות הפעילות
<ul style="list-style-type: none"> שליטה טכנית טוטאלית בסירה/גלשן בשינויי מפנה, והקפות מצופים בכל תנאי הים. שליטה ברמה עולמית בעיקר בתנאי ים קיצוניים (רוחות חלשות מאוד או רוחות חזקות וים גלי) יכולת גיוון הטכניקה בהתאם לסיטואציות השונות במהלך תחרות בצורה חלקה וטבעית פיתוח והמצאת טכניקות חדשות וביצוע התאמות אישיות אם נדרשות. 	<ul style="list-style-type: none"> גיוון הטכניקה בהתאם למצבים טקטיים אימון לביצוע טכניקה איכותית ללא שגיאות במצבים קריטיים בשיוט- פיתוח טכניקה המבוצעת בצורה חלקה וללא מאמץ פיתוח יכולת ניתוח טכני גבוהה ותיקון עצמי לאחר ביצוע או לאחר צפייה בוידאו 	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח יכולת זיהוי לאיכות הטכניקה שמבצעים ויכולת תיקון עצמי של הטכניקה בעת תרגול באימונים הבנת הפיזיקה של ההפלגה/גלישה וכיצד מאזן הכוחות והלצחים פועלים כדי לקדם ולסובב את כלי השייט פיתוח יכולת גיוון הטכניקה בין תנאי הים השונים (עוצמת רוח שונה וים חלק או גלי) הבנת החשיבות בשמירה על רוח פנים גבוהה במהלך שינויי מפנה בכל תנאי הים ובעיקר בתנאים קיצוניים (רוחות חלשות או חזקות מאוד) יכולת זינוקי שער טובה בקדמית, צד ומלאה תמרון נכון להקפת מצופים בכל במגוון תנאי הים פיתוח יכולת לתיקון עצמי ברמה בסיסית לאחר ביצוע או צפייה בוידאו 	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח טכניקת סיבובים ומהפכים (Roll tack/Gybe) נכונה הבנה מהו תמרון נכון להקפת מצופים בכל עוצמות הרוח הבנת השפעת המפרש על נטייתה הסירה/גלשן בעת שינויי כיוון שימוש נכון בהטיות הסירה/גלשן לביצוע שינויי כיוון/מפנה באופן אפקטיבי פיתוח היכולת לזיהוי הבדלים בטכניקה בין הספורטאי עצמו לבין חברי הקבוצה התאמת מערכות הסירה/גלשן בשינוי צלע במסלול לימוד טכניקה נכונה של הוצאת מים (אופטימיסט) 	<ul style="list-style-type: none"> אופטימיסט-הפלגה עם מאריך הגה ועבודה נכונה במתיחת המיתר פיתוח אוריינטציה להשפעה מערכות הסירה על ההתקדמות (חרב, הגה, מתיחת מפרשים, מיקום הישיבה) 	<ul style="list-style-type: none"> ביטחון ובטיחות, כולל שחייה עם חגורת הצלה. הבנת זוויות ההפלגה/גלישה לרוח (קדמית, צד, מלאה) חוויה חיובית וכיף מכל ההתנסויות בהפלגה ישיבה נכונה בסירה, החזקת מיתר והחזקת הגה 	<p style="text-align: center;">טכניקה</p>



להתאמן לנצח (+20)	להתאמן להתחרות (16-20)	ללמוד להתחרות (13-15)	ללמוד להתאמן (11-12)	ללמוד להפליג/לגלוש (9-10)	יסודות והכרות עם שייט (7-8)	שלב
<ul style="list-style-type: none"> פיתוח וגיבוש שיטת הפלגה/גלישה ייחודית בתחרויות להגעה להישגים הגבוהים ביותר (פילוסופיית שייט) יכולת תחקור גבוהה מאוד של כל האירועים שהיו בשיט ומציאת פתרונות טקטיים אפשריים לסיטואציות דומות בעתיד יכולת גבוהה לחזור לקדמת הצי לאחר זינוקים לא טובים, בחירת צד אסטרטגי שגוי במסלול או תקרית עם מתחרה אחר 	<ul style="list-style-type: none"> זינוקים שמרגינים מול סיכון גבוה, התמקמות מול יריבים, מיקום והאצה נכונה לעומת הקו. יכולת להתאים את האסטרטגיה והטקטיקה להפלגה בתנאי-ים יציבים ולא-יציבים. קבלת החלטות והבנת רמות הסיכון והסיכוי להתקדמות בכל מצב טקטי הצבת מטרת תחרות וגיבוש אסטרטגיה וטקטיקה לכל שיוט ושלב בתחרות בהתאם למטרה שנבחרה פיתוח יכולת גבוהה לחזור לקדמת הצי לאחר זינוקים לא טובים או בחירת צד אסטרטגי שגוי במסלול הפלגה טקטית עם מצפן (סירות) ומעקב אחר דפוס השינוי ברוח פיתוח הבנה להבדלים בין תחרות בצי או גדול מבחינה אסטרטגית וטקטית הבנת השפעות הפלגה באזורים צפופים במסלול ויכולת הבחנה מתי עדיף להתרחק מיריבים במצבים שמהירות הסירה/גלשן נפגעת השפעות הזרם על גיאומטרית המסלול, השפעות טקטיות של זרם לא שווה במסלול, השפעות הזרם על מצופי שער וקו הזינוק 	<ul style="list-style-type: none"> תרגול והבנת המאפיינים הטקטיים השונים בתנאי-ים יציבים, ולא-יציבים הבנת ההבדלים הטקטיים בין שמירה על המיקום לפתיחת אופציה להתקדמות בשיוט (סיכון מול סיכוי) יכולת שמירה בקדמית/מלאה על מתחרה אחד או קבוצה הבנה מתי ניתן להפליג לצד הפוך מהמתחרים במסלול ומתי כדאי להמשיך אחריהם כשנמצאים מאחורה בצי פיתוח יכולת טובה לאפיון נכון של תנאי הים (צד מועדף ואופי השינוי בחילופי ומכות הרוח) הבנת הקשר בין הזינוק ליכולת ביצוע התכנון האסטרטגי הבנה של חוקי הדרך החלים בכל סיטואציה והפתרון הטקטי המתאים מבחינת חוקי הדרך הבנת הגיאומטריה של המסלול- כיצד חילופים משפיעים על מיקום הליילין ומשמעות ההפלגה/גלישה במפנה שבו יש יותר דרך למצוף אסטרטגיה וטקטיקה בשיוטי קבוצות ודו-קרב 	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח היכולת לקבוע לבחור צד מועדף אסטרטגית במסלול וביצוע בפועל של האסטרטגיה שנבחרה הבנת השפעות הסתרת הרוח של מתחרים קרובים ובחירת אזור מתאים להפלגה במסלול לימוד בדיקות ים והבחנה בסיסית לגודל חילופים, עוצמת מכות, עוצמת וכיוון זרם 	<ul style="list-style-type: none"> למידת הפלגה במסלול, ופיתוח ויכולת זיהוי למפנה שבו מפליגים/גולשים קרוב יותר למצוף, היכרות עם מושג הליילין לימוד מושגי בסיס בטקטיקה (מכות רוח, יתרון בקו הזינוק, צד אסטרטגי במסלול) 		טקטיקה



שלב	יסודות והכרות עם שייט (7-8)	ללמוד להפליג/לגלוש (9-10)	ללמוד להתאמן (11-12)	ללמוד להתחרות (13-15)	להתאמן להתחרות (16-20)	להתאמן לנצח (+20)
כושר גופני	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח שיווי משקל והרגשת ביטחון במים משחקי חוף לחימום לפני הים, או במקום אימונים בהם לא ניתן לצאת לים יכולת שחייה בסיסית פיתוח קואורדינציה באימוני חוף וים תרגול אימוני חוף לשיפור זריזות ומהירה תגובה 	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח מיומנויות שחייה וציפה משחקי כדור כחימום לפני אימון או במקום אימונים שמתבטלים עקב תנאי ים פעילות על סאפ, קייאק או גלשן גלים - כאימון כושר פיתוח קואורדינציה באימוני חוף וים תרגול אימוני חוף לשיפור זריזות ומהירה תגובה 	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח מיומנויות גופניות מגוונות- שליטה במשחקי כדור (כדורגל, כדורסל, כדורעף וכו'..), ואתלטיקה קלה (ריצה, קפיצה לרוחק/גובה וכו'..) פיתוח מיומנויות בענפי ספורט ימי מגוונות - גלישה, סאפ, צלילה, שחייה וכו'.. היכרות עם טכניקה של תרגילי סבולת שריר וכוח מרכזיים - סקווט, לאנג', שכיבות סמיכה, חתירה אופקית), תרגילים לחיזוק שרירי הבטן והתנסות בכיסא איזון (שייט) היכרות ותרגול של תרגילי גמישות פסיביים ואקטיביים ביצוע אימוני כושר כחימום לאימון או במקום אימונים שהתבטלו עקב מזג-אוויר סוער, ביצוע חימום בבוקר תחרות עם המאמן 	<ul style="list-style-type: none"> תרגול אימוני גמישות ותנועתיות התמצאות במרחב ביצוע תוכנית אימוני כושר בהתאם לתוכנית מאמן אישי הכושר ובפיקוחו היכרות עם עבודה בחדר כושר ופיתוח טכניקה בתרגילי התנגדות פיתוח מיומנויות: סבולת, זריזות, שיווי-משקל, כוח, קואורדינציה התנסות בסוגי אימונים אירוביים שונים ומגוונים (אופניים, ריצה, שחייה וכו'..) ביצוע חימום עצמאי בבוקר תחרות בהנחיית מאמן 	<ul style="list-style-type: none"> תרגול אימוני גמישות ותנועתיות ביצוע תוכנית אימוני כושר בהתאם לתוכנית מאמן אישי ביצוע בסוגי אימונים אירוביים שונים ומגוונים (אופניים, ריצה, שחייה וכו'..) ציבירת שעות נפח אירובי(אימונים אירוביים ארוכים בעצימות נמוכה) פיתוח טכניקה גבוהה בתרגילים באימון התנגדות ביצוע אימונים גופניים תומכים (מובמנט, יוגה, פילאטיס וכו'..) ופיתוח טכניקה גבוהה בהם ביצוע תוכנית חיזוקים מותאמת אישית למניעת פציעות ביצוע עצמאי של חימום ושחרור בימי תחרות 	<ul style="list-style-type: none"> תרגול אימוני גמישות ותוכנית למניעת פציעות באופן עצמאי לאורך העונה ביצוע תוכנית אימוני כושר בהתאם לתוכנית מאמן אישי שינוי הרכב גוף ומשקל גוף אם נדרשים בדגם- לפי הנחיות צוות האימון ואנשי המקצוע (מאמן כושר ותזונאי) יכולת גבוהה לבצע אימוני כושר בעצימות גבוהה מאוד יכולת להתמיד בתוכנית האימונים השנתית בחוף ובים ולהסתגל טוב לשינויים פיתוח יכולת להרגיש ולזהות בזמן חולשה פיזית או נפשית העלולה לגרום לפציעה ודיווח לצוות האימון יכולת לבצע מנוחה איכותית כנדרש ולהתאושש באופן מלא תוך זמן קצר יחסית
חוסן מנטאלי	<ul style="list-style-type: none"> התנסות בהפלגה בכלי שייט עם מדריך התנסות בהפלגה לבד בסירה ללמוד להתמודד ולהיגות מכל סוגי מזג האוויר גיבוש קבוצתי ומתן אפשרות לכל חבר בקבוצה להבליט את איכויותיו האישיות 	<ul style="list-style-type: none"> הפלגה/גלישה במרחק מהחוף התמודדות עם האתגרים בנסיעה לאימון/תחרות מחוץ למועדון הבית מיקוד בהנאה מתחרות ועמידה במטרות והתקדמות אישיות. חוויה חיובית וכיף מכל ההתנסויות בהפלגה גיבוש קבוצתי סביב מטרות וערכים משותפים למועדון השייט 	<ul style="list-style-type: none"> מיקוד בשיפור האישי והבנה שכל אחד בקבוצה משתפר ומתפתח בקצב שונה התמודדות עם תנאי ים חזקים והנאה מהאתגר התמודדות עם אימונים/תחרות בכל תנאי הים וקבלה של העובדה שלכל ספורטאי תנאים מועדפים ותנאים בהם הוא חסרון, וכי אין שליטה על תנאי הים שיהיו בתחרות 	<ul style="list-style-type: none"> הבנת המשתנים שנמצאים בשליטת הספורטאי במהלך תחרות ואלו שאינם בשליטתו. פיתוח היכולת להתאמן במידה הרבה ביותר באימונים ותחרויות- ללא קשר למיקום או התוצאה היכרות עם מונחים מרכזיים בפסיכולוגיית ספורט (לחץ, חרדה, מוטיבציה, אמונה-עצמית, רגשות מקדמים וכו'..) 	<ul style="list-style-type: none"> עבודה עם איש מקצוע לאימון מנטאלי (פסיכולוג ספורט/מאמן מנטאלי) - ביצוע אימונים מנטאליים בסיסיים (הצבת מטרות, חוסן מנטאלי, מיינפולנס וכו'..) התנסות בטכניקות ופרקטיקות לפיתוח מיומנויות מנטאליות (נשימה, דמיון מודרך (ויזואליזציה), ויסות עוררות, דיבור עצמי [Self Talk], הצבת מטרות) 	<ul style="list-style-type: none"> יכולת ברמה גבוהה מאוד להתמודדות עם לחץ בתחרויות מטרה יכולת גבוהה להתמודדות עם תקופות של פעילות אינטנסיבית והמצאות זמן ממושך בחו"ל יכולת גבוהה להתמודד עם אי-הצלחה בתחרות תוך הפגנת מוטיבציה גבוהה להמשך פעילות בתחרות או אחריה



להתאמן לנצח (+20)	להתאמן להתחרות (16-20)	ללמוד להתחרות (13-15)	ללמוד להתאמן (11-12)	ללמוד להפליג/לגלוש (9-10)	יסודות והכרות עם שייט (7-8)	שלב
<ul style="list-style-type: none"> יכולת לקחת אחריות מלאה על כל המעשים והפעולות של הספורטאי יכולת מיקוד במשתנים החשובים ביותר שנמצאים בשליטת הספורטאי. והתעלמות ממשתנים שאינם בשליטתו. עבודה עם תוכנית תקופתית להבטחת מנוחה נפשית אפקטיבית לאחר תחרות ובסוף כל עונה 	<ul style="list-style-type: none"> התמודדות אפקטיבית עם הצלחה וכישלון פיתוח מודעות לרגשות ותחושות במהלך תחרות, ואימון לשליטה בהם פיתוח היכולת לדחוף את עצמך לקצה היכולות מבחינה פיזית ונפשית הבנה טובה כיצד לנוח היטב על-מנת להצליח לחזור מהר יותר לעבודה אינטנסיבית ותחרותית פיתוח יכולת טובה להתמקדות בהווה (Mindfulness) 	<ul style="list-style-type: none"> היכרות עם הצבת מטרות נכון (SMARTS) ומעקב אחר מטרות שהוצבו לטווח קצר, בינוני וארוך ללמוד לבצע תחקור עצמי של אימונים ותחרויות כולל משוב עצמי על איכות הפן המנטאלי היכרות עם טכניקות הרפייה וסגנונות מנוחה אפקטיביים לאחר תחרות או בסיום עונה 	<ul style="list-style-type: none"> התמודדות עם הצלחה וכישלון ללמידה ופיתוח אופטימאלי לאחר כל תחרות 			
<ul style="list-style-type: none"> שליטה ברמה גבוהה בכל מערכות הסירה/גלשן והתאמתם להולכה הטקטית בכל זמן השיוט יכולת לשנות בטבעיות ובאופן חלק את סגנון ההולכה ולהתאימו מבחינה טקטית למהלך המתוכנן ולתנאי הים הבנה עמוקה של תכונות הציוד בדגם בו מתחרה הספורטאי ויכול בחירת ציוד מתאים רמת רגש גבוהה מאוד ללחצים בסירה/גלשן בכל עת ולהשפעות סוג הציוד וכיוונו על ההולכה והמהירות שליטה מוחלטת בסירה/גלשן בתנאי ים חזקים יכולת למידה ואימוץ מיומנויות או כיוון ציוד 	<ul style="list-style-type: none"> הבנת השפעת מערכות הסירה/גלשן על המהירות בכל זוויות השיוט פיתוח רגש לכוחות והלחצים בסירה/גלשן ויכולת להתאים את סגנון ההולכה לתנאי הים ושיקולים טקטיים פיתוח רגש להבדלים בציוד, השפעתם על המהירות בתנאי הים השונים והשפעות שילובי חלקי ציוד על המהירות מדידות תכונות הציוד (בחוף) ומעקב אחר הבדלים בחלקים השונים והשפעתם על המהירות בדגם פיתוח יכולת לזהות את השפעות המערכות לכיוון המפרש על צורתו ועל מהירות הסירה/גלשן הבנה תיאורטית עמוקה של אווירודינמיקה והידרודינמיקה 	<ul style="list-style-type: none"> הולכה טקטית בהתאם למיקום יריבים קרובים ושינוי הרוח (חילוף/מכה) הבאים יכולת גיוון הולכה (חדות/מהירות) בכל תנאי הים וצלעות המסלול, לפי שיקולים טקטיים הבנת השפעת מערכות הסירה/גלשן על המהירות בכל זוויות השיוט עבודה עם סימונים על מערכות הסירה/גלשן הבנת ההבדלים בין מהירות באימונים למהירות בשיוט (הולכה טקטית, חלוקת קשב, מיקום סירות קרובות) התאמת סגנון ההולכה בהתאם לתנאי הים 	<ul style="list-style-type: none"> הבנה כיצד איזון סירה/גלשן אורכי ורוחבי משפיעים על המהירות ופיתוח הרגשה להשפעות אלו הבנה כללית של מערכות לכיוון המפרש ויכולת לזהות כאשר אחת המערכות אינה מכוונת כרגיל פיתוח יכולת איזון נכונה (ברצועות איזון) ועבודה נכונה עם טרפז (גלישת-רוח) יכולת התאמה של כיוון המפרש והחרב בכל שינוי בזווית ההפלגה בצורה חלקה תוך כדי הפניית תשומת הלב מחוץ לסירה/גלשן (מיקוד טקטי) לימוד ישיבה נכונה בהתאם לתנאי הרוח וממדי השייט (סירות) 	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח הרגשה לכיוון המפרש ומתי אינו מכוון נכון (גבול נפנוף), לימוד הפלגה לפי טלטלים התאמת מיקום החרב לכל זווית הפלגה ופיתוח הרגשה לזיהוי מתי החרב אינה במקום פיתוח יכולת לשמירת סירה מאוזנת בקדמית היכרות עם גלישת רוח בטרפז 		<p align="center">הולכה/מהירות</p>



ממתחרים בדגם או בדגמים אחרים	בכלי השייט- כולל השפעות רוח פנים					
להתאמן לנצח (+20)	להתאמן להתחרות (16-20)	ללמוד להתחרות (13-15)	ללמוד להתאמן (11-12)	ללמוד להפליג/לגלוש (9-10)	יסודות והכרות עם שייט (7-8)	שלב
<ul style="list-style-type: none"> פיתוח אסטרטגיית זינוק מתאימה לכל שלב וסיוואציה בתחרות 	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח יכולת זינוק ברמה עולמית במיקומים שונים בקו הזינוק ובכל תנאי הים פיתוח שליטה טוטאלית בכלי השייט בתמרונים במהירות נמוכה לפני הזינוק שמירה על אחוז גבוה של זינוקים טובים בתחרות מטרה ותחת לחץ יכולת החזקת ליינ (נתיב) אחרי זינוק 	<ul style="list-style-type: none"> יכולת גיוון ברמת הסיכון (מיקום ותזמון האצה) בהתאם לצורך הטקטי במהלך תחרות השוואה בין היתרון בקו הזינוק לבין היתרון האסטרטגי במסלול והשפעתו על הצי בזינוק זיהוי נכון ומוקדם של מיקום הצי בקו והימנעות מתקריות עם מתחרים בודדים פיתוח יכולת הבחנה מוקדמת כיצד יתמקם הצי על קו הזינוק, מציאת מיקום נכון בהתאם לאסטרטגיה והצפיפות הצפויה בקו. יכולת קבלת החלטה נכונה להתמקמות מחדש בעת הצורך שימוש במצפן למציאת היתרון בקו (סירות) 	<ul style="list-style-type: none"> הבנת השפעת החילופים על היתרון בקו הזינוק היכרות עבודה עם קו המשך (Transit) הבנת חוקי הדרך לפני הזינוק ושליטה במיקום המתחרים בקרבה בקו הזינוק פיתוח יכולת התמצאות בקו הזינוק ותזמון האצה מדויק לפי המרחק מהקו ותנאי הים 	<ul style="list-style-type: none"> בדיקות ומציאת היתרון בקו הזינוק הפלגה/גלישה בין מצופי הזינוק וחציית הקו בזינוק עמידה והאצה בקדמית/צד 	<ul style="list-style-type: none"> שימוש בשעון לזינוקים והכרת דגלי תהליך הזינוק (לימוד במשחקי חוף ובים) 	זינוקים
<ul style="list-style-type: none"> הכרת ספר החוקה ברמה גבוהה (השתתפות בקורס שופטים/קברניטים) שליטה במונחי חוקה באנגלית והתנהלות בערעורים בתחרויות בינ"ל 	<ul style="list-style-type: none"> פיתוח יכולת להתחרות בצורה ספורטיבית ועמידה בחוקי הענף בכל תחרות הכרת מונחי ספר החוקה באנגלית הכרת חוקת הדגם עליו מתחרה הספורטאי ברמה גבוהה 	<ul style="list-style-type: none"> הכרת מבנה ספר החוקה והתמצאות בו הכרת חלק 5 בספר החוקה (ערעורים ופיצויים), והתנסות בנוהל ערעור/בקשה לפיצוי הכרות עם חוקת הדגם עליו מתחרה הספורטאי 	<ul style="list-style-type: none"> הכרת חלקים 1-4 בספר החוקה (הגדרות וחוקים 1-47, וחוקי נספח B לגלשנים או F לקייט) הכרת הדגלים מרכזיים שבשימוש בתחרויות שייט ומשמעותם 	<ul style="list-style-type: none"> הכרות עם חוקים בסיסיים לדגמי תשתיות 	<ul style="list-style-type: none"> הבנה מהי התנהגות ספורטיבית והוגנות 	חוקה



<ul style="list-style-type: none"> • הכרת ספר התקדימים (CASEBOOK) ופרשנויות מרכזיות לפיו 		<ul style="list-style-type: none"> • הכרת כל הדגלים שבשימוש בתחרויות שייט ומשמעותם 				
להתאמן לנצח (+20)	להתאמן להתחרות (16-20)	ללמוד להתחרות (13-15)	ללמוד להתאמן (11-12)	ללמוד להפליג/לגלוש (9-10)	יסודות והכרות עם שייט (7-8)	שלב
<ul style="list-style-type: none"> • שליטה מוחלטת בסירה/גלשן בתנאי ים חזקים 	<ul style="list-style-type: none"> • שליטה גבוהה בהתמודדות עם נזקים בציווד במהלך תחרות • שליטה גבוהה בהתמודדות עם רוח חזקה וים גלי בכניסה ויציאה לים מחוץ פתוח או מעגן • הכנה של ציוד תיקון לפתרון תקלות נפוצות וידע כיצד לבצע תיקונים נפוצים בדגם • יכולת הכנה של מערכות או חלקים בסירה/ גלשן (קליעות בחבלים, כריכות, הרכבת מערכות בסירה/גלשן) • התנסות בנהיגת סירת מנוע • התנסות בשייט ביאכטות 	<ul style="list-style-type: none"> • שיעורי תיאוריה על נושאים טכניים • שליטה גבוהה בהתמודדות עם רוח חזקה וים גלי בכניסה ויציאה לים מחוץ פתוח או מעגן • למידה והכנה של מקרים ותגובות כאשר יש תאונות ותקלות (תורן נשבר, הגה או חרב נשברו), גרירות בטוחות 	<ul style="list-style-type: none"> • הכרת אתרי שייט במועדונים שונים בארץ ומאפיינים ייחודיים בהם • שמירה על אוויר נקי, כללי אסטרטגיה וטקטיקה, חוקי דרך • יציאה לים וחזרה לחוף בגלים וברוחות חזקות • זיהוי חילופים ומכות רוח, הסתרי רוח • תרגול קשרים נפוצים • לימוד חתירה (סנונית), עגינה 	<ul style="list-style-type: none"> • לימוד קשרים נפוצים (הצלה, אורגים, שטוח, דייגים וכו'..) • הבנת גבול נפנוף בכל זווית ההפלגה • הפיכת סירה נכונה והוצאת מים • בטיחות בחוף ובים, כולל הדגמה של מה עושים במידה ונתקעים מתחת למפרש. • הפלגה בכלי שייט גדולים (סנונית וכו'..) • לימוד חתירה בקייאק 	<ul style="list-style-type: none"> • הכרות עם קשרים בסיסיים (בוהן, שמינית) • הכרת תווי החוף והמעגן במועדון הבית • זיהוי חלקים בסיסיים בסירה/גלשן רוח • פיתוח מודעות: לרוח, גלים, זרמים במים 	<p align="center">ימאות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • הבנה ברמה גבוהה כיצד לאסוף מידע מטאורולוגי על אתרי תחרות בעולם • יכולת תחקור תחרויות מבחינה מטאורולוגית ואיסוף נתונים מאתרי תחרות מרכזיים בארץ ובעולם 	<ul style="list-style-type: none"> • שילוב תחזית הרוחות בתכנון האימונים • סוגי עננים והשפעותיהם על הרוח והטקטיקה בשיט 	<ul style="list-style-type: none"> • הכרות עם אתרי תחזית ועבודה עימם • הבנת השפעות גיאוגרפיות וסינופטיות על טקטיקה בשיט • תופעות סינופטיות נפוצות בארץ (בריזה, שקע, רמה סיבירית, אפיק ים סוף וכו'..) 	<ul style="list-style-type: none"> • הבנה בסיסית למאפייני מזג האוויר בעונות השנה השונות ובאתרי תחרות בארץ • הבנה של השפעת העננים על כיוון ועצמת הרוח 	<ul style="list-style-type: none"> • הבנה בסיסית כיצד נוצרים רוח וגלים 		<p align="center">מטאורולוגיה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • אחריות מלאה של הספורטאים לשמירה על כל הציוד • למידה מאנשי מקצוע לביצוע תיקונים באופן עצמאי 	<ul style="list-style-type: none"> • תיקון ותחזוקת הציוד באופן שוטף ועצמאי, עזרה מהמאמן רק במידת הצורך • ביצוע מעקב (Check List) תקופתי לציוד האימון והציוד התחרותי 	<ul style="list-style-type: none"> • למידת עבודות בסיסיות (קדיחה, לחיצת ניטים וכו'..) • הכנת סירה לפני תחרות ובדיקה שכל הציוד תקין ומוכן למזעור הסיכוי לתקלות במהלך התחרות 	<ul style="list-style-type: none"> • תחזוקת הציוד, לקיחת אחריות על הציוד עליו מתאמנים ועל הציוד האישי 	<ul style="list-style-type: none"> • אחריות על הציוד האישי • שמירה על המפרשים בחוף ובים • מניעת התנגשויות בים ושמירה על הציוד ביציאה לים וחזרה לחוף 	<ul style="list-style-type: none"> • שטיפת ציוד • כיסוי ציוד והסתרה משמש או רטיבות • מניעת שריטות וקרעים בציוד • סדר וארגון בציוד אישי 	<p align="center">תחזוקת ציוד</p>



שלב	יסודות והכרות עם שייט (7-8)	ללמוד להפליג/לגלוש (9-10)	ללמוד להתאמן (11-12)	ללמוד להתחרות (13-15)	להתאמן להתחרות (16-20)	להתאמן לנצח (+20)
מיומנויות אימון נוספות	<ul style="list-style-type: none"> התנסות בקייאק, סאפ ובוגי 	<ul style="list-style-type: none"> שימוש בכלי עבודה בסיסיים (מברג, מספריים, פלאייר) 	<ul style="list-style-type: none"> הבנת יסודות האימון לימוד גלישת גלים, קייט וגלישת רוח לשייטים/שייט לגולשים 	<ul style="list-style-type: none"> מדעי אימון בסיסיים, תיקוני ציוד בסיסיים, ניסיון בהעברת אימון לימוד גלישת גלים, קייט וגלישת רוח לשייטים/שייט לגולשים 	<ul style="list-style-type: none"> השתתפות בקורסים וצבירת ידע וניסיון בתחומי אימון: קורס מאמנים, קורס מדריכי חדר-כושר, פסיכולוגיה/אימון מנטאלי, תזונה וכו'.. 	<ul style="list-style-type: none"> השתתפות בקורסים וצבירת ידע וניסיון בתחומי אימון: קורס מאמנים, קורס מדריכי חדר-כושר, פסיכולוגיה/אימון מנטאלי, תזונה וכו'..
לוגיסטיקה	<ul style="list-style-type: none"> עבודה עם Check-List לודא הבאת ציוד אישי/מקצועי לפני נסיעות לאתרים שונים בארץ או פעילויות מסוימות במועדון הבית 	<ul style="list-style-type: none"> למידה כיצד מתבצעת העמסה ופריקת הציוד בנסיעה לתחרויות- בצורה בטוחה ויעילה 	<ul style="list-style-type: none"> יכולת העמסת ציוד לנסיעות בארץ באופן עצמאי 	<ul style="list-style-type: none"> למידת הנושא הלוגיסטי בענף השייט התחרותי, אילוצים ומרכיבים מרכזיים בניהול עונת תחרויות פיתוח יכולת התמודדות עצמאית בנסיעות בארץ ובינ"ל (ללא מאמן/ראש משלחת) היכרות עם כתיבת תוכנית שנתית ועבודה עימה 	<ul style="list-style-type: none"> יכולת ניהול גבוהה של תוכנית פעילות בארץ ובהו"ל, כולל הובלת ציוד, מגורים, כלכלה וניהול כספים חשיבה מקיפה על אפשרויות לייעול נושאי לוגיסטיקה לאורך העונה ומציאת פתרונות במידת הצורך 	<ul style="list-style-type: none"> יכולת ניהול גבוהה של תוכנית פעילות בארץ ובהו"ל, כולל הובלת ציוד, מגורים, כלכלה וניהול כספים חשיבה מקיפה על אפשרויות לייעול נושאי לוגיסטיקה לאורך העונה ומציאת פתרונות במידת הצורך
ידע להורים	<ul style="list-style-type: none"> ידע על תזונה נכונה. איזה ביגוד שייט נדרש לילדיהם לכל פעילות בכל אחת מעונות השנה עזרה כמתנדבים- בהתאם ליכולותיהם וזמינות חשיבות עמידה בזמנים הסבר על פילוסופיית- "פיתוח שייטים ארוך-טווח" משחק הוגן- מדוע חשוב לשמור על חוקי הקבוצה וחוקי השייט 	<ul style="list-style-type: none"> הבנת הלחצים המנטאליים על הילד. תקשורת אפקטיבית עם הילד. יצירת סביבה מכילה ותומכת בספורטאים הצעירים וכיצד לשוחח עימם לפני ואחרי אימונים ותחרויות הסבר על כמות המשאבים שידרשו לספק לילד במהלך העונה (זמן וכסף) 	<ul style="list-style-type: none"> דרישות תזונה ושתייה באימונים ותחרויות. התמודדות עם תחושות לחץ, כישלון, הצלחה, פחד של ילדיהם צפייה באימון או תחרות של ילדיהם תאום ציפיות עם הילד לגבי רמת התחרותיות שלו וההשקעה הדרושה עידוד ליצירת עצמאות אצל הספורטאים 	<ul style="list-style-type: none"> פרסום ושיתוף התוכנית השנתית. דרישות ועזרה מההורים, במידה ונדרשים תאום ציפיות עם הספורטאי לגבי אפשרות להמשך פעילות תחרותית לאחר סיום גיל הנוער עזרה במציאת נותני חסות 	<ul style="list-style-type: none"> פרסום ושיתוף התוכנית השנתית. דרישות ועזרה מההורים, במידה ונדרשים תאום ציפיות עם הספורטאי לגבי אפשרות להמשך פעילות תחרותית לאחר סיום גיל הנוער עזרה במציאת נותני חסות 	<ul style="list-style-type: none"> פרסום ושיתוף התוכנית השנתית. דרישות ועזרה מההורים, במידה ונדרשים עזרה במציאת נותני חסות גיבוש תוכנית ויעדים לקריירה לאחר הפרישה מספורט תחרותי



	<ul style="list-style-type: none"> • ללמד את ילדיהם להיות מסודרים ומאורגנים ומתן דוגמה אישית בנושא 		<ul style="list-style-type: none"> • כיצד לעודד ולעזור לספורטאי הצעיר לתת לעצמו משוב בונה לתת משוב על למידה והתפתחות במקום על תוצאות 	<ul style="list-style-type: none"> • תכנון עונה והצבת מטרות • חשיבות השינה 		
<p align="center">אורח חיים ספורטיבי</p>	<ul style="list-style-type: none"> • עידוד לאימוץ אורח חיים פעיל (פחות טלוויזיה ומשחקי מחשב) ושילוב עוד חוגי ספורט במהלך השבוע • <u>ללמוד תזונה נכונה והקפדה על שתיית מים</u> • משחקי חברה לפיתוח מיומנויות תקשורת • גיבוש מסגרת אימון מוכרת אך דינאמית (למנוע הזרתיות ולהגדיל גיוון בפעילות תוך שמירה על רצף: תדרוך-פעילות-סיכום) 	<ul style="list-style-type: none"> • עידוד לאימוץ אורח חיים פעיל (פחות טלוויזיה ומשחקי מחשב) ושילוב עוד חוגי ספורט במהלך השבוע • <u>ללמוד תזונה נכונה והקפדה על שתיית מים</u> • מיומנויות תקשורת 	<ul style="list-style-type: none"> • הכרות עם הרגלים בסיסים לאורח חיים ספורטיבי: <u>ללמוד תזונה נכונה והקפדה על שתיית מים</u> • העינייה אישית (בקבוקים אישיים, שטיפת ידיים וכו'..) • ניהול זמן- הבנת חשיבות תכנון הפעילות השבועי • חשיבות השינה להתאוששות • חשיבות ההגנה מהשמש (בגדים ארוכים, קרם הגנה, כובע) 	<ul style="list-style-type: none"> • הכנה לתחרות ופיתוח רוטינה (לפני, במהלך ואחרי האירוע) • תזונה ושתייה מתאימה לפני, במהלך ובסיום אימון או יום תחרות • התמודדות עם לחץ מכיוונים שונים. • פיתוח קישורים חברתיים, יצירת איזון בין פעילות הספורט לחיי חברה 	<ul style="list-style-type: none"> • התאמת אורח החיים לתקופה בעונה, התמקדות לקראת תחרויות מטרה ומנוחה איכותית בפגרה. • איזון בין עמידה בדרישות מקצועיות לחיים אישיים • התמודדות עם אי-וודאות • גיבוש מטרות ארוכות טווח ופיתוח תוכנית להגשמת היעדים (החלום האולימפי או יעדים אחרים) • מעקב אחר משקל מתאים לדגם והרכב גוף (אחוז שומן ומסת שריר) • למידת מרכיבי התזונה הקריטיים לספורטאים ושילובם בתזונה היומית/שבועית- מעקב תזונאי/ת ע"פ הצורך 	<ul style="list-style-type: none"> • אורח חיים ספורטיבי ומקצועני בכל ההיבטים. • ביצוע תוכנית אימונים ופעילויות למניעת פציעות • מעקב אחר משקל מתאים לדגם והרכב גוף (אחוז שומן ומסת שריר) • יצירת מסגרת עבודה שוטפת לתמיכה מנטאלית ואימוץ רוטינות להפחתת לחץ

*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, ושינוי עומס הפעילות.

סיכום

השתתפות פעילה בענף השייט, צריכה להעניק בכל גיל ובמגוון הרמות את האפשרות להתקדמות מקצועית בשילוב למידת מיומנויות וערכים חינוכיים, כדי לשאוף להשיג את היעדים העמוקים לשמם אנו עוסקים בספורט: הנאה, שיפור החברה והתפתחות אישית. מטרתם של כל אנשי המקצוע בתחום (ובעלי עניין נוספים), הינה להעניק לילדים והנוער מסגרת אופטימאלית ככל האפשר להשגת יעדים אלו. מסגרת כזו, נדרשת לתכנון רב שנתי ומפורט, היות ובכל שלב וגיל, צרכי הספורטאים ויכולותיהם שונים ובנויים על למידה מניסיון קודם. חוברת זו באה לסייע בהשגת מטרות אלו, ומומלץ להטמיע את הפעילויות והדגשים המופיעים בה בכל שלב, החל מחשיפה ראשונית לשייט בגיל 7-10, דרך דגמי הילדים והנוער, ועד מעבר לדגמים האולימפיים עבור הספורטאים המתאימים אשר ייצגו את ישראל בזירה הבינ"ל והאולימפית בעתיד בשאיפה להישגים גבוהים.

פיתוח ספורטאים בענף השייט הינו תהליך הלוקח שנים רבות, ומשלב העברת ידע ותרגול מגוון רחב מאוד של מיומנויות טכניות, טקטיות ופסיכולוגיות המצריכות תכנון קפדני ויכולת גמישות גבוהה לביצוע התאמות במהלך הדרך על מנת לעזור לספורטאים להתפתח באופן אופטימאלי, למצות את הפוטנציאל ההישגי שלהם וליצור זירת פעילות בטוחה ומהנה לכל בעלי העניין בענף השייט.



מקורות:

- .1 איגוד השייט בישראל (2016), מדריך לבניית תוכניות שנתיות לדגמי ילדים נוער באגודות שייט. <https://goo.gl/BgT2Sv>
- .2 RYA North Ireland (2006), LTSD Resource Paper. <http://www.rya.org.uk/rya-regions/rya-ni/performance/Pages/long-term-sailor-dev.aspx>
- .3 The Canadian Yachting Association (2011), Long-Term Sailor Development- Resource Paper. https://www.sailing.ca/files/LTSD_Final_Eng_2011_05.pdf
- .4 Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist, 24*(2), 168-193.
- .5 SAILORS PHYSIQUE SURVEY AARHUS 2018, World Sailing <https://www.sailing.org/89382.php>