

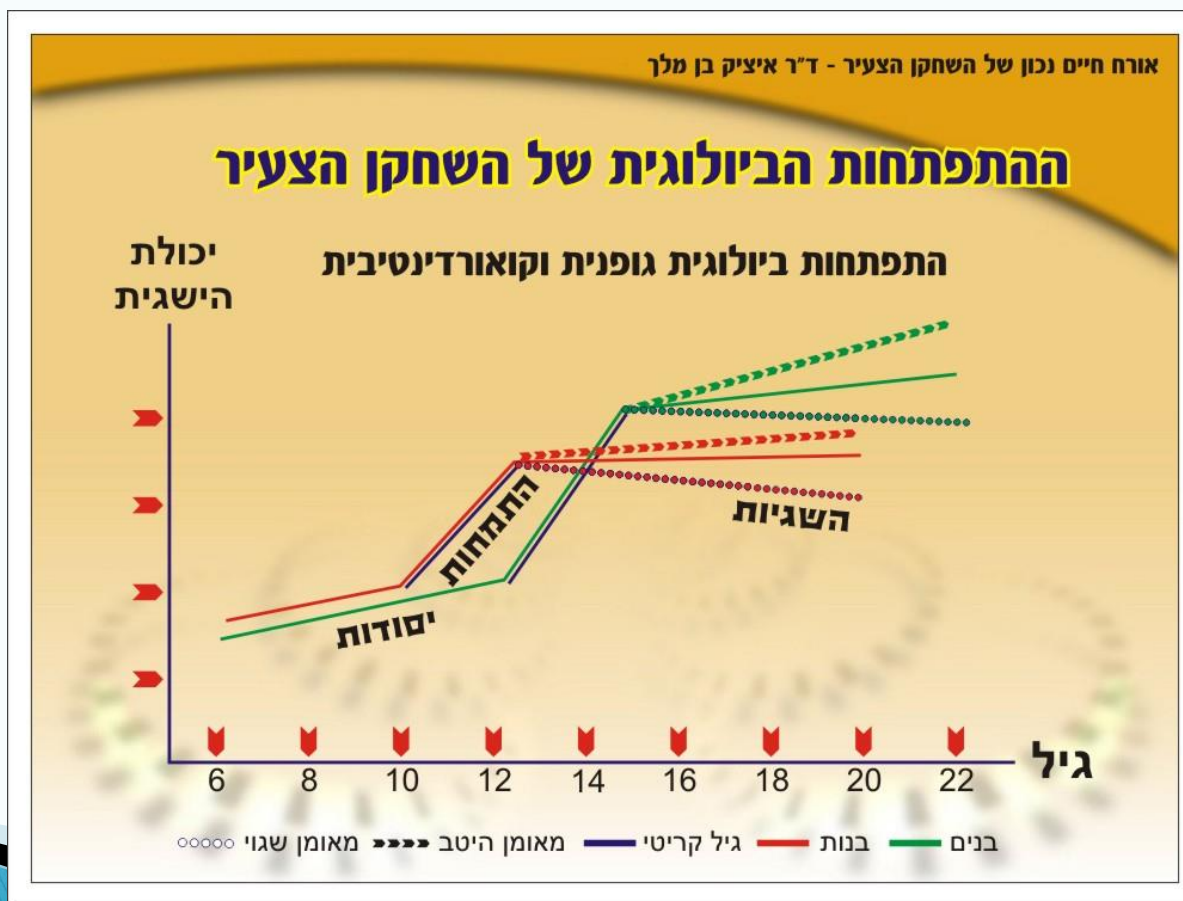
ההתפתחות הביולוגית של הספורטאי הצעיר

נכנס למסגרת בגיל 6 ← התפתחות מתונה עד גיל 12

בגיל 12/13 עד גיל 16 ← התפתחות מואצת

אחרי גיל 18 מעבר לרמה הישגית גבוהה ומיצויי יכולת או קיפאון עד

נסיגה



הצלחת תהליך האימונים והמשחקים

נקבעת ע"י:

א- רמת הכישרון:

איתור ומיון הכישרונות.

ב- רמת המאמנים ותכנית אימונים:

תהליך ההכשרה והתאמת תכנית העומסים וההתאוששות באימונים ובמשחקים לספורטאי .

ג- תכנית תחרויות- משחקים

▶ בגילאים הצעירים

▶ התנסות בינלאומית

הגיל הממוצע של שחקני נבחרות הכדורגל

▶ ספרד 25.9

▶ הולנד 27.65

▶ גרמניה 24.95

▶ אורוגואי 26.73

▶ ארגנטינה 27.13

▶ ממוצע כללי 25-27 (בשנות ה-80 היה 30)

כלומר: נדרשים 15-20 שנים עד שמגיעים לשיא!

= תהליך ארוך וממושך

סבלנות, התמדה, עבודה קשה!

כדורגל

גיל ממוצע בנבחרות בכירות = גיל **27-25**



מעבר לרמה הישגית בינלאומית כ 4-6 שנים לפני כן =

גיל **21-19**



תחילת התמחות כ 10-12 שנים לפני כן =

גיל **15-14**



תחילת הכשרה מסודרת בכדורגל כ 14-16 שנים לפני כן =

גיל **11-10**

ריצה 100 מ'

גיל ממוצע גברים בכל הזמנים = גיל **24.18**

בלונדון = **26.375**

נשים = גיל **21.81** כלומר 3-5 שנים לפני כן!



מעבר **לרמה הישגית** כ 4-6 שנים לפני כן = גיל **19-20**

(נשים 16-17)



תחילת התמחות כ 10 שנים לפני כן = גיל **14-16**

(נשים 12-13)



תחילת **הכשרה מסודרת** כ 14-16 שנים לפני כן = גיל **10-12**

(נשים 8-9)

מ- 1,000 ילדים שמתחילים לעסוק
בספורט בגיל 10



נותרים 50-80 (5-8%) אחרי גיל 19



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

מ- 100 ילדים שהוכרו כמוכשרים מאוד בגיל 10



רק 1-3 (1-3%) מצליחים בבוגרים



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

**מ- 100 נערים שהוכרו כמוכשרים מאוד
בגיל 15**



רק 30-40 (30-40%) מצליחים בבוגרים



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

**מס' ילדים ונערים העוסקים בספורט תחרותי % 8-14 מכלל הילדים /
נערים
(ניתוח שנעשה ע"י דנמרק)**

נערים גילאי 15-19		ילדים גילאי 10-14		ילדים גילאי 5-9		
פוטנציאל לספורט כ-8%	סה"כ	פוטנציאל לספורט כ-12-15%	סה"כ	פוטנציאל לספורט כ-8%	סה"כ	
8 מיליון	103 מיליון	12.3 מיליון	103 מיליון	80 מיליון	103 מיליון	סין
1.6 מיליון	21 מיליון	2.5 מיליון	21 מיליון	16 מיליון	21 מיליון	ארה"ב
100 אלף (80%) בפועל: 80,000	1.4 מיליון	160 אלף בפועל: 120,000 (75%)	1.4 מיליון	100 אלף (85%) בפועל: 85,000	1.4 מיליון	אוסטרליה
30 אלף (80%) בפועל: 24,000	0.3 מיליון	40 אלף (75%) בפועל: 30,000	0.3 מיליון	20 אלף (87.5%) בפועל: 17,500	0.3 מיליון	דנמרק
50 אלף (80%) בפועל: 40,000	0.5 מיליון	60 אלף (80%) בפועל: 48,000	0.5 מיליון	30 אלף (83%) בפועל: 25,000	0.5 מיליון	אוסטריה
40 אלף בפועל: 20,000 (50%)	0.5 מיליון	65 אלף בפועל: 40,000 (61.5%)	0.5 מיליון	40 אלף בפועל: 32,000 (80%)	0.5 מיליון	ישראל

**במדינת אירופה – 10-8% מהילדים
המתחילים במסגרת ספורטיבית ממשיכים
לגילאי הבוגרים**

**בישראל – רק 2-3% ממשיכים בגילאי
בוגרים**



מתוך 160,000 ילדים פעילים עד גיל 12:

הפרישה בישראל:

בגילאי 13-14 כ- 35% בשנה (בנות בגיל 10-12)

בגילאי 16-17 כ- 50% נוספים בשנה

(בנות בגיל 13-15)



בישראל:

מס' הגברים העוסקים בספורט תחרותי
אחרי גיל 17 מצטמצם באופן משמעותי

% הנערות – נשים בישראל הינו 50%
מאילו שבאירופה



פעילות גופנית של ילד

ילד משכונות מבוססות

במסגרת מסודרת

ב"רכב של אימא"

נשאר בכיתה – אין חצר מתאימה

לומד "ילד טוב ירושלים"

חוזר הביתה למחשב, הולך 2-3 פעמים בשבוע

לאימון/חוג

6-8 ש"ש

סה"כ: 6-8 ש"ש

ילד משכונות מצוקה

הלוך חזור לביה"ס בהליכה

2 X 1-2 ק"מ – 6 ק"מ בשבוע

5-4 הפסקות 10-15 דקות משחק

כדורגל / סל/תופסת

4 ש"ש

"בורח" מ 1-2 שעות לימוד ביום ומשתולל בחוץ

6 ש"ש

חוזר הביתה ויוצא לרחובות ל 3-4 שעות 6x

ימים

20 ש"ש

סה"כ: 30 ש"ש

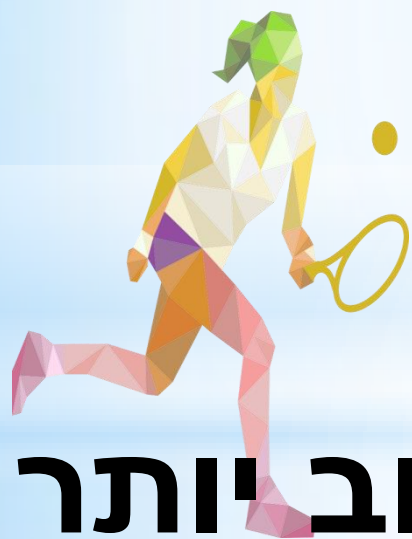
אחוז גבוה מהספורטאים המצליחים הם עם רקע חברתי- כלכלי נמוך



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

לילדים בפריפריה (חברתית או גאוגרפית)

יתרונות:



• יותר מוטיבציה

• בסיס מנטלי ופיסי טוב יותר



ספורטאים ישראלים סובלים מחוסר ניסיון בינלאומי



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

<p>ספורטאי ישראלי</p> <p>בגיל 19</p>	<p>ספורטאי בלגי בגיל</p> <p>19</p>	
<p>0 – 10 משחקים</p>	<p>100 משחקים בינלאומיים (טורנירים במסגרת המועדון)</p>	<p>כדורגל+ כדורסל</p>
<p>1 – 6 תחרויות בינלאומיות</p>	<p>30 תחרויות בינלאומיות</p>	<p>א"ק</p>
<p>10 – 30 קרבות בינלאומיים</p>	<p>100 קרבות בינלאומיים</p>	<p>ג'ודו</p>

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

בעולם ובישראל :

אחוז נמוך מאד מזוכי המדליות באליפויות עולם לנוער, מצליחים באליפויות עולם בוגרים



בישראל:

אחוז נמוך מאד משחקני הנבחרות הבוגרת היו בנבחרות הצעירות



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

1 היקף פעילות

בישראל: הנשירה העיקרית הינה בגילאי 14-17



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך



מדוע?

אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

תכנית תחרויות / משחקים
בגיל הצעיר?

הכשרה לא נכונה בהמשך?

הכשרה לא נכונה בגילאי
13-16?

מדוע
?



התפתחות ביולוגית / מנטלית /
התנהגותית ?

פרסום מוקדם? מלגות ?

קריטריונים ותכנית תחרויות שמנתבים
להתמקצעות מוקדמת?

**“הטבע קובע שילדים צריכים להיות ילדים
לפני שהם הופכים למבוגרים. אם ננסה
לשנות את הסדר הטבעי הזה הם יגיעו
לבגרות בטרם עת, אך לא עם מהות או כוח”**

Jean-Jacques Rousseau

מה ניתן לעשות כדי לאתר ולהכשיר ספורטאים צעירים להצלחות בגיל הבוגר?



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

מאמנים ומדריכים

תנאי העסקה - מעמד-הכשרה



אסטרטגיה בספורט - ד"ר איציק בן מלך

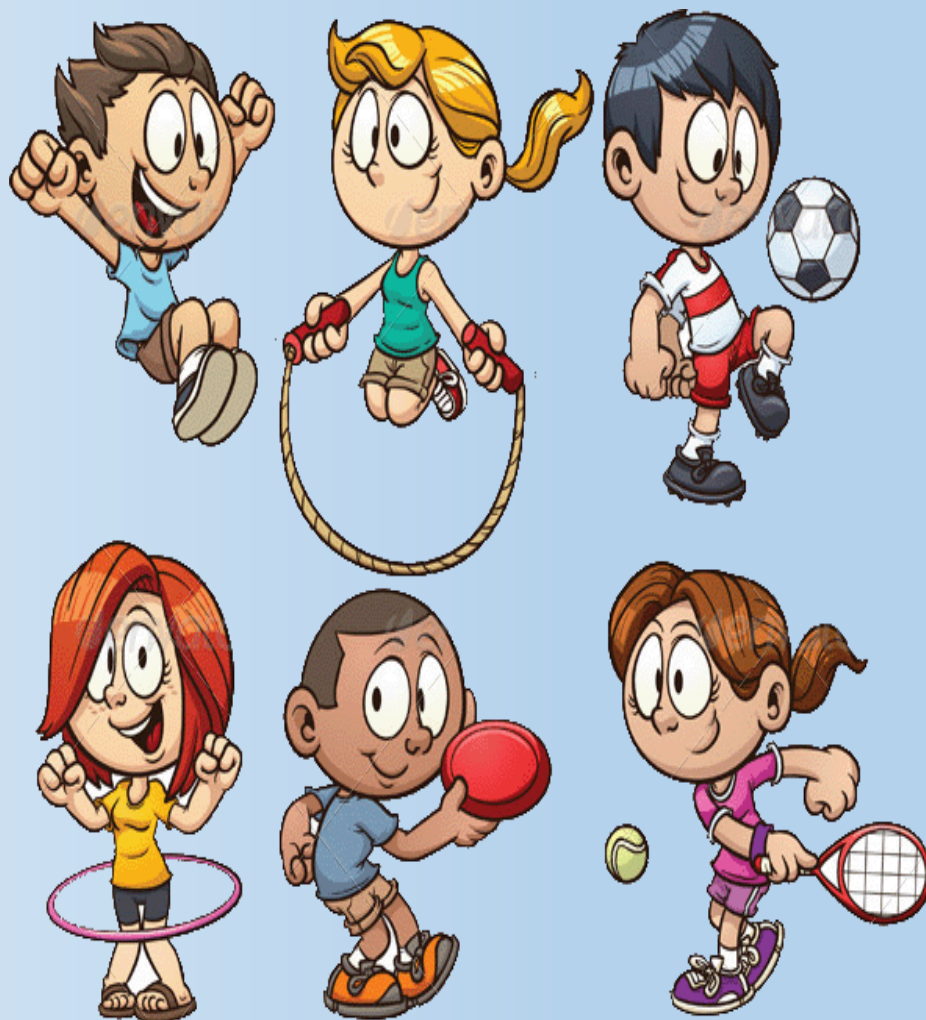
משרות משולבות להדרכת ילדים (עד גיל 14) למורים לחינוך גופני ולמאמנים



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

הכשרה רב גונית

גיל 6 - 12



"אכסניה": בתי ספר + מועדונים



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

מרכזי אימונים והעשרה אחרי שעות הלימודים

(אימון, פעילות חברתית, חינוכית, העשרה גופנית, שיעורי
בית)



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

מרכזי אימונים והעשרה אחרי שעות הלימודים 14:00-19:00

(אימון, פעילות חברתית, חינוכית, העשרה גופנית, שיעורי
בית)



תכנית תחרויות \ משחקים



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

בגיל הצעיר: פחות אליפויות\ליגה יותר טורנירים ותחרויות ידידותיות



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

תחרויות וטורנירים בינלאומיים בישראל

עם ספורטאים וקבוצות מחו"ל



אסטרטגיה בספורט – ד"ר איציק בן מלך

**“הטבע קובע שילדים צריכים
להיות ילדים לפני שהם הופכים
למבוגרים. אם ננסה לשנות את
הסדר הטבעי הזה הם יגיעו לבגרות
בטרם עת, אך לא עם מהות או
כוח”**

Jean-Jacques Rousseau