

תכנית ארוכת טווח לפיתוח ספורטאים איגוד ההתעמלות בישראל

"עוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו
רפין - אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אוכל מאכלות הרעים"

רמב"ם, הלכות דעות ד' יז

נכתב בידי: חגית דיסקין

תשפ"ג 2022

הפקה: התאחדות הספורט לבתי-הספר בישראל

כל הזכויות שמורות לחגית דיסקין ולאגוד ההתעמלות בישראל

אין להעתיק, לשכפל, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או להפיץ חוברת זו או קטעים ממנה ללא אישור מהתאחדות
הספורט לבתי-הספר בישראל

עמוד

תוכן העניינים

5

ברכת ראש מנהל הספורט

פתח דבר

6

חלק א': עקרונות מקצועיים

פרק 1 - חזון ומטרות

פרק 2 - רקע מקצועי

2.1 מבוא

2.2 גורמי מפתח

2.3 אפיוני גיל והצרכים הנובעים מהם

14

פרק 3 - "דע מאין באת..."

3.1 היסטוריה של ענפי ההתעמלות

3.2 הישגים לפי ענפים 2017 - 2022

19

פרק 4 - דוגמא למודל טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

**חלק ב': מודל "תכל"ס" (תכנית כוללת לפיתוח ספורטאי בהתעמלות)
תכנית אימונים לחמשת השלבים הראשונים של המודל בענפי התעמלות**

28

פרק 5 - תכל"ס (תכנון כולל לפיתוח ספורטאי)

5.1 מבוא

5.2 מחויבות האיגוד

5.3 מודל ה - תכל"ס בענפי ההתעמלות

5.4 האתגרים שלפנינו

5.5 ייחודם של ענפי ההתעמלות

32

פרק 6 - שלב 1 הפעילות האקטיבית: גילאי 0 - 6

6.1 תכנית לגילאי 0 - 6

6.2 תוכנית לגילאי 18 חודשים עד 3 שנים

6.3 תוכנית לגילאי 4 - 6 שנים

6.4 מה חייב להיות בתוכנית לגילאי 0 - 6 ?

6.5 תוצאות מצופות

6.6 מה אינו שייך לתוכנית גיל 0 - 6?

6.7 אירועים בגילאי 4 - 6

6.8 תפקידי ההורים

6.9 המלצה

34 פרק 7 - הסוד בבניית היסודות בנות גילאי 6 - 8 בנים גילאי 6 - 9

7.1 תכנית פעילות גילאי 6 - 9

7.2 תכנית מתקדמים בגיל זה

7.3 יתרונות התוכנית

7.4 מה אינו שייך לתוכנית גילאי 6 - 9?

7.5 אפיוני התוכנית: לכלל המשתתפים, 7.5.1 אפיונים למחונני התעמלות

7.6 תוכניות איגוד ההתעמלות לשלב זה

7.7 תפקידי ההורים

7.8 מה יימדד בשלב זה?

7.9 פעילויות לעזרת המאמן

39 פרק 8 - שלב בניית מיומנויות ההתעמלות, בנות גילאי 7 - 9, בנים גילאי 8 - 10

8.1 יתרונות התוכנית

8.2 מה אינו שייך לתוכנית זו?

8.3 אפיוני התוכנית

8.4 משך התוכנית

8.5 אירועים ופעילויות

8.6 תפקידי ההורים

8.7 מה יימדד?

8.8 פעילות לעזרת המדריך

8.9 תוכניות האיגוד לגיל זה

43 פרק 9 - שלב בחירת התמחות בענף התעמלות, בנות 9 - 11, בנים 10 - 12

9.1 יתרונות תכנית ההתעמלות

9.2 מה אינו שייך לתוכנית?

9.3 מה מרוויח מתעמל מהתוכנית?

9.4 משך התוכנית

- 9.5 אירועים ופעילויות
- 9.6 תפקידי ההורים
- 9.7 מה יימדד בגיל זה ?
- 9.8 פעילות לעזרת המדריך
- 9.9 תוכניות האיגוד לגיל זה
- 47 פרק 10 - שלב בניית המתחרה: בנות גילאי 10 - 13, בנים גילאי 12 - 15**
- 10.1 תרומת התוכנית
- 10.2 מה אינו שייך לתוכנית ?
- 10.3 הרווח למתעמלים שלוקחים חלק בתוכנית
- 10.4 משך התוכנית
- 10.5 תפקידי ההורים
- 10.6 מה יימדד בגיל זה ?
- 10.7 אירועים ופעילויות
- 10.8 המלצות למאמן
- 10.9 תוכניות האיגוד לגיל זה
- 52 פרק 11 - שלב 6: לנצח בכל רמה, בנות בגיל 13 - 18, בנים בגיל 15 - 18**
- 11.1 תוכנית האיגוד לגיל זה
- 53 פרק 12 - שלב 7: מצוינות בינלאומית בנות בגיל 15 ומעלה ובנים בגיל 18 ומעלה**
- 12.1 תוכניות האיגוד לגיל זה
- 54 חלק ג' - המלצות ופירוט השינויים הנדרשים**
- 57 חלק ד' - רשימת מקורות**
- 58 חלק ה' - נספחים: נמצאים באתר איגוד ההתעמלות בישראל**
1. חוברת תרגילי התעמלות אמנותית
 2. חוברת תרגילי התעמלות מכשירים גברים
 3. חוברת תרגילי מסלול הליגה והמסלול הלאומי בהתעמלות מכשירים נשים
 4. חוברת תרגילי התעמלות אקרובטית פירמידות.
 5. חוברת תרגילי טמבלינג

חלק א': עקרונות מקצועיים

פרק 1 - החזון

**בניית תכנית מקצועית המכוונת נכונה את כל המעורבים בענפי ההתעמלות,
ומצעידה את מדינת ישראל להישגים ברמה הלאומית והבינלאומית**

פרק 2 - רקע מקצועי

2.1 מבוא

תכנון מקצועי איכותי והוצאתו לפועל, מהווה מפתח מרכזי וחשוב בקידומו של הספורטאי הצעיר להישגים מקצועיים תוך מימוש פוטנציאל אישי מרבי.

התכנון מהווה בסיס עקבי מדורג אשר בעזרתו המאמן יכול לקדם את הספורטאי, תכנית זו פותחה תוך מתן תשומת לב להיבטים מקצועיים ומדעיים בראייה ארוכת טווח המעמידה את הספורטאי במרכז המערכת.

התוכנית מיועדת לכל העוסקים בהכשרתו ובליווי הספורטאי הצעיר: מאמנים, הורים, מורים, ושאר הפעילים, ברמת הפעילות המקומית, האזורית והארצית.

התוכנית תסייע למאמנים והמדריכים להבין את חשיבות הרכיבים הקריטיים בענף, את דרכי הלימוד שלהם, ואת המועדים הנכונים להוראתם בהתייחס לשנות הגדילה מגיל 4 עד גיל 15/16.

תקוותינו היא שהגישה המתוכננת כהלכה לפיתוח יכולות גופניות, לאימון מיומנויות טכניות וטקטיקות, ולטיפול יכולות מנטאליות, תביא את הצעירים בני ה-15/16 לפתחו של תהליך האימון לתחרות ולניצחונות, כשבידיהם בסיס אופטימאלי המאפשר ניצול מירב הפוטנציאל האישי.

התכנון המקצועי לא יבוא על חשבון יכולתו של המאמן לחנך תוך מתן כבוד לצרכי הספורטאים ולפיתוחם האישי.

2.2 גורמי מפתח בבניית התוכנית

- התוכנית המקצועית המופיעה בהמשך הינה צורך מקצועי הנובע לרוב ממצב קיים בעייתי כפי המפורט:
- ברוב המקרים, הפעילות הרווחת כיום כוללת חלק מהבעיות הבאות:
- מיעוט ידע, עובדה הגורמת למאמנים ולמדריכים לאמן ילדים בדרכים ובשיטות של אימון בוגרים
 - הכנה לטווח קצר במטרה לנצח ולא להנאה ולבניית תהליכים ארוכי טווח

- התייחסות לגיל כרונולוגי במקום לגיל ביולוגי.
- העדפה של ספורטאים המתפתחים מוקדם על פני ספורטאים המאחרים להתפתח
- חוסר מודעות לשלבים 'קריטיים' ו'רגישים' ללימוד ולקליטת מיומנויות ויכולות גופניות
- התייחסות ל - מה שטוב למפעיל/אגודה ולא ל - מה שטוב לילד
- חוסר מודעות של ההורים/מעורבות יתר של הורים בשל "אמונות טפלות" וחוסר ידע
- העדר שיטה אחידה בין המסגרות השונות, הרואה את טובת הילד.

בעקבות גורמים אלו ואחרים נוצרים אצל הספורטאי הצעיר חסכים רבים, הבאים לידי ביטוי בטווח הקצר והארוך בתחומים הבאים:

- העדר מיצוי היכולת בגיל הבוגר
- פיתוח לקוי של מיומנויות
- הטמעת טעויות טכניות
- הנאה פחותה מספורט בגיל המבוגר
- פציעות מרובות יותר
- הגעה לשיא היכולת בגיל צעיר מדי
- קריירה ספורטיבית קצרה יותר

על הנתונים הנ"ל, בתוספת בסיס מקצועי מדעי, נבנתה התוכנית המוצעת.

2.2.1 שנות טיפוח

הרברט סימון, חתן פרס נובל לכלכלה בתחום של כלכלה התנהגותית ותהליך קבלת החלטות של גופים עסקיים, צוטט: "אימון מתוכנן נמשך 10 שנים כדי להצטיין בכל תחום שהוא". גם החוקרים בלום (1985) ואריקסון (1993) טענו כי נדרשות בין 8 ל - 12 שנות אימון כדי להפוך ספורטאי צעיר לספורטאי עילית. מקובל להגדיר את הנכתב מעלה כ"חוק 10 השנים" או כ"חוק 10,000 השעות" (אין זה משנה עם ההכשרה לוקחת פחות זמן כ-8000 שעות או יותר זמן העיקרון נשאר אותו דבר). משמעות הדבר היא כי הפיתוח של הילד והפיכתו לספורטאי עילית הוא תהליך ארוך, המצריך סבלנות, זהירות ותכנון מעמיק ובכון של תהליך האימון, התחרות וההתאוששות. אין קיצורי דרך להצלחה. האצת תהליכים וריבוי תחרויות יגרמו לאי מיצוי מלא של היכולת הגופנית, הטכנית והמנטאלית.

2.2.2 תכנון

תכנון רב-שנתי (פריודיזציה) מהווה מסגרת לארגון מערך ההתפתחות של הספורטאי בכל הקשור לאימונים, לתחרויות ולהתאוששות. מערך זה בנוי באופן הגיוני ומבוסס על היבטים מדעיים, במטרה להגיע

למיצוי מרבי של הפוטנציאל בזמן המתאים. תכנון ארוך טווח מביא בחשבון מרכיבים כגון גדילה, התבגרות, יכולת אימון, התפתחות מנטאלית וכיו"ב, וחייב להיות מותאם לגיל הביולוגי של הספורטאי. הפריודיזציה הרב-שנתית מחולקת ל-6-7 תקופות (על-פי המודל המוצע - ראה טבלת 2).

2.2.3 גיל ביולוגי - גיל כרונולוגי

גיל כרונולוגי משקף את הגיל האמתי, דהיינו מספר השנים, החודשים והימים שעברו מרגע הלידה עד ליום הספירה. לעומת זאת, גיל ביולוגי משקף את מידת ההתפתחות בתחום הפיזי, התנועתי, הקוגניטיבי, המנטאלי ועוד (התפתחות כרונולוגית אינה תואמת בהכרח לגיל הביולוגי). שלבי האימון בספורט צריכים להיות מבוססים על התפתחות ביולוגית (גיל ביולוגי) ולא על גיל כרונולוגי. כולם גדלים בסופו של דבר, אבל עיתוי הצמיחה, קצבה ושיעור הגדילה מבדילים בין הפרטים עד כדי פער של שנים עבור ילדים שנולדו באותו זמן בערך. בתכנון האימונים יש להביא בחשבון עובדה זו ולהתאים את תהליך האימון לגיל הביולוגי. חשוב מאוד לא להעדיף, באופן גורף, ילדים שהתפתחו מוקדם יחסית, על פני אלו המאחרים להתפתח. תופעה זו באה לידי ביטוי גם בהעדפתם (באופן טבעי) של אלו שנולדו בחודשים הראשונים של השנה על פני אלו שנולדו בחודשים המאוחרים שלה ושבדרך כלל התפתחו קודם. העדפה קיימת גם לגבי אלו שבגלל צמיחה מוקדמת נראים חזקים וגבוהים יותר (בדרך כלל היתרון הוא זמני).

2.2.4 יסודות

כל הספורטאים חייבים לרכוש יכולת אתלטית בסיסית בגיל המתאים. היות ומערכת העצבים של הילדים מתפתחת במהירות, יש לדאוג, לפני תקופת הגדילה המואצת, שפעולות הקשורות למערכת זו יופעלו באופן עקבי. פעילות זו כוללת את מרכיבים הבאים: זריזות, שיווי משקל, קואורדינציה ומהירות. סביר להניח כי מי שלא יפעל על-פי עיקרון זה לא יגיע בסופו של דבר למיצוי מרבי של יכולותיו. שלב היסודות, או באנגלית Fundamentals, מכיל בתוכו את המילה FUN (הנאה), שהיא המפתח לשיטת הלימוד/אימון המומלצת של יסודות בהתעמלות. במקביל ליסודות הגופניים, בתקופה של טרום ההתפתחות המואצת, הגוף נמצא במצב מצוין לקליטת מיומנויות טכניות בסיסיות במגוון רחב של ענפי ספורט. בגיל הצעיר, ככל שהמגוון יהיה רחב יותר כך יהיה קל יותר להניח עליו, בשלב מאוחר יותר, את היכולות הספציפיות בדרגה גבוהה בענף הספורט הנבחר.

2.2.5 התמחות

התמחות היא תהליך שבו השעות המוקדשות לענף הספציפי הולכות וגדלות ביחס ליתר מרכיבי האימון. נהוג לחשוב כי בענפי ספורט בעלי התפתחות מאוחרת (ענפי כדור, ענפי קרב, מקצועות מסוימים

באתלטיקה ועוד) יש להתחיל את תהליך ההתמחות בהדרגה - מגיל 10 ואילך, וגם בשלב זה יש להתרכז ביסודות הענפיים.

חשוב להדגיש: התמחות מוקדמת גוררת בעקבותיה חד-ממדיות, חסר ביכולת תנועתית בסיסית, נטיית יתר להיפצע, 'שריפה' ופרישה מוקדמת מעיסוק בספורט תחרותי.

בהתחשב בסעיפים הקודמים באשר למשך הזמן הנדרש לבניית תהליך אימון הדרגתי בענף הספורט במשך 10 שנים, הרי גיל התחלת ההתמחות שונה מענף אחד למשנהו ונגזר מגיל ההגעה להישג. דוגמאות ניתן לראות בטבלה 3.

טבלה 3: גילאי ההכשרה, ההתמחות וההישג בענפי ספורט שונים (בומפה 1999)

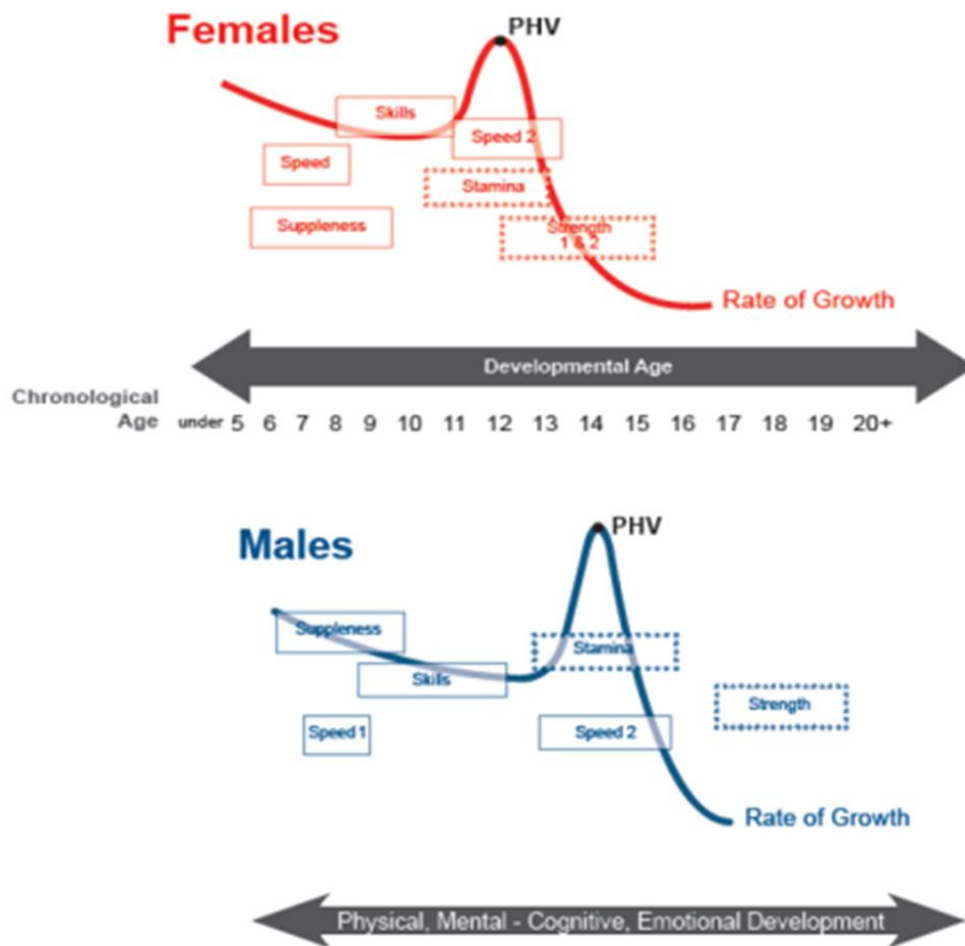
ענף הספורט	גיל ההכשרה הגופנית הכללית (כיתות)	גיל ההתמחות	גיל ההישג
אתלטיקה: - מאוצים - קפיצה למרחק - זריקות	12-10 (כיתות ה', ו') 14-12 (כיתות ז', ח') 15-14 (כיתות ט', י')	16-14 18-16 19-17	26-22 25-22 27-23
כדורסל	12-10 (כיתות ה', ו')	16-14	25-20
כדורגל	12-10 (כיתות ה', ו')	16-14	22-16
כדוריד	12-10 (כיתות ה', ו')	16-14	22-16
כדורעף	12-10 (כיתות ה', ו')	16-15	22-16
ג'ודו	10-8 (כיתות ג', ד')	16-15	22-16
התעמלות: גברים	9-8 (כיתה ג')	15-14	25-22
נשים	8-6 (כיתות א', ב')	10-9	18-14
שחייה: נשים	8-7 (כיתה ב')	13-11	22-18
גברים	8-7 (כיתה ב')	15-13	24-20
שייט	12-10 (כיתות ד', ה')	16-14	30-22

2.2.6 יכולת אימון

יכולת האימון היא התגובה של הספורטאי לגירויים כתוצאה מאימונים (שהם מגוונים בשלבי ההתפתחות והגדילה השונים). חשוב מאוד להיות ערניים לצרכים השונים של הילדים על-פי שלב ההתפתחות הביולוגי שלהם. כפי שצוין מקודם, פרקי זמן שונים מהווים "חלון

הזדמנויות", דהיינו, שלבים קריטיים שבהם הגוף בשל לקלוט מרכיבים שונים של יכולות גופניות וטכניות יותר מאשר בשלבים אחרים. בתקופות אלו, חלון ההזדמנויות מזמן לנו תקופה רגישה להענקת אותם תחומים, לדוגמה:

- התקופות הרגישות לשיפור ביכולת של מהירות וכוח אצל בנים הן בגילאי 7 - 9 וגם 13 - 16, ואצל בנות בגילאי 6 - 8, וגם 11 - 13.
 - התקופה הרגישה ביותר לקליטת מיומנויות טכניות היא לפני התחלת הצמיחה המואצת, בגילאים 9 - 12 אצל בנים, ובבנות 8 - 11.
- האיור הבא מציג את חלונות ההזדמנויות כפי הבא לידי ביטוי אצל בנים ואצל בנות



2.2.7 התפתחות מנטאלית, קוגניטיבית ורגשית

אין די בפיתוח יכולות גופניות וטכניות לבניית ספורטאי מושלם. יש חובה לכלול גם את כל ההיבטים הקוגניטיביים, המנטאליים והרגשיים של הספורטאי, בשלבי התפתחותו השונים, בכל אחד מהתחומים הבאים: אימונים, תחרויות והתאוששות. היבטים אלה כוללים, בין היתר, הנאה, יכולת קבלת החלטות,

מוטיבציה, ערכי חינוך והתנהגות ואופי ספורטיבי. הפעילות צריכה להתאים למוכנות הקוגניטיבית והרגשית של המתאמן.

2.2.8 תכנון ארוך טווח של תחרויות

תכנון נכון של תחרויות לאורך שנות ההתפתחות של הספורטאי הוא מרכיב חשוב בהתפתחותו. הנוהג הרווח בספורט - להעתיק דגמי תחרויות של בוגרים לצעירים, טומן בחובו בעיות רבות: ריבוי תחרויות הגורר פחות זמן לאימון, מיקוד יתר בהכנה לתחרות במקום באימוני יסודות וטכניקה, סיכוי רב יותר ל'שריפה' של הספורטאי ולפרישתו המוקדמת ושיתוף של שחקנים בולטים בשלב זה של ההתפתחות ולא של כלל השחקנים ובעיקר של המאחרים להתפתח - במטרה לנצח (בדרך כלל במשחקי כדור). במצב כזה, ייתכן שלדעת המאמנים הקבוצה משתפרת, אבל לא כך הם פני הדברים עבור הספורטאי הבודד.

תכנון ארוך טווח של תחרויות צריך לכלול מינון נכון של תחרויות, חידוד אלמנט ההנאה, דגש על כמות המשתתפים ולא על ההישג, התאמת חוקי עזר לגיל המשתתפים והצבת מטרות נכונות (עד גיל 15 - לא הניצחון הוא החשוב ביותר). תכנון ויישום אופטימאלי של מערך תחרויות לאורך שנות ההתפתחות של הספורטאי הוא אתגר חשוב ומכריע בבנייתו.

2.2.9 אינטגרציה בין מסגרות ספורט

חשוב לציין כי לכל פעילות גופנית שמבצע הספורטאי בכל אחד משלבי ההתפתחות שלו, יש השפעה על התוצר הסופי. אי לכך, שיעורי החינוך הגופני בבית הספר, פעילות חופשית עם הורים וחברים, אימונים במסגרת מסודרת ועוד - כולם יחד צריכים להיות מסונכרנים להתפתחות תקינה ונכונה של הספורטאי. בהתאם לכך צריכים לנהוג גם כל המלווים את הספורטאי לאורך הדרך: מורים, מאמנים, מדריכים ואף הורים, בכל המסגרות הקיימות.

2.2.10 המשכיות - רצף

השלבים השונים של התפתחות הספורטאי בנויים זה על גבי זה ולא ניתנים להפרדה. רצף מתואם ונכון עשוי להביא למיצוי מרבי של היכולות ומצד שני, הקדמת תהליכים ו/או דילוג על שלבים עשויים בסופו של דבר לגרום למיצוי חלקי בלבד של הפוטנציאל.

2.3 אפיוני גיל והצרכים הנובעים מהם

גיל הגן

ההבדל המרכזי בין הילד למבוגר, הוא התפתחותו האינטנסיבית של הילד במישורים רבים לעומת מצב יציב יותר של המבוגר. הילד משתנה, צומח וגדל, מפתח איכויות חדשות ומוליד מתוכו שוב ושוב צדדים

ואפשרויות שלא היו שם קודם. גם המבוגר משתנה וצומח, אך לרוב באופן איטי הרבה יותר ובמישורים פנימיים ונסתרים יותר. עולם הילדים שונה מאוד מהותית מעולם המבוגרים. זהו עולם דינאמי, זורם, עתיר שינויים, גמישות והפתעות.

אלא שלעתים, גם בתרבותנו המתקדמת, הילדות מדוכאת ומודחקת. יש ילדים החיים, לעתים מרגע לידתם, בסביבה שאינה מותאמת להתפתחותם, סביבה המושפעת מעולם המבוגרים, על איכויותיו הקשות, המובנות, חסרות הגמישות, הרוך והזרימה. נקודת המוצא לשאלות החינוכיות הקשורות לגידולו של הילד צריכה להיות הבנתו של עולם ילדות זה. על מנת לגדל את הילד בהתאם לטבעו ומהותו, ולא בהתאם לרעיונותינו ולמחשבותינו אנו, עלינו לחדור לתוך טבע זה, להבינו ולהפנימו. בראש ובראשונה הוא קשור לשאלת ההתפתחות בזמן.

מהו, אם כן, הילד בשנותיו הראשונות? מהם הדגשים של התפתחותו? מה מאפיין אותו יותר מכל? מה מהווה את מרכז ישותו המתפתחת?

עד גיל שנתיים-שלוש רוכש הילד, לרוב על ידי חיקוי הסביבה האנושית סביבו, את האיכויות האנושיות העיקריות של האדם: תנועות בסיסיות של הגוף והגפיים, הזדקפות, הליכה וריצה, דיבור בסיסי ויכולת חשיבה מסוימת. כעת ועד לגיל בית הספר עומד לפני הילד זמן משמעותי של אימון ושכלול יכולות אלו ותוך כדי כך הכרת העולם אליו נולד ורכישת הכלים הראשוניים להתמצאות חברתית. בשלב התפתחות זה הילד עדיין מכוון בראש וראשונה אל עבר ההתפתחות הגופנית-פיזית במובנה הרחב ביותר. האדם יוצר בשנים אלו מעין בסיס ותשתית גופנית לכל חייו בהמשך, ומכאן המשמעות העצומה של שנים אלו בהתפתחותו.

מה שבגיל מאוחר יותר, ובוודאי בבגרות, יהיה אך ורק רושם נפשי או רוחני, בגיל זה הינו עדיין רושם גופני-פיזי. הרשמים השונים - רשמי החושים החיצוניים, ההתרשמויות הנפשיות שסובבות את הילד, המחשבות והרעיונות של האנשים מסביבו, כל אלה ועוד נטבעים במובן מאד עמוק בגופניותו ומשאירים שם את חותמם. הילד אינו רק חותם סביבתו, אולם זהו הגיל בו הופכת סביבתו להיות, לטוב ולרע לחלק מישותו, לחלק מגופניותו.

כיוון שמכלול ישותו של הילד בשנים הראשונות לחייו מכוון לצמיחה, גדילה וטיפוח של הגוף וכל הקשור בכך, נבנות ומתפתחות שאר האיכויות האנושיות מתוך הקשרן לגופניות. היכולות הקוגניטיביות, כוחות הרגש והמוסר עדיין קשורים לגמרי לגופניות, נשענים עליה ונבנים מתוכה. ככל שהגוף, התנועה, חוויית המרחב והחושים יתפתחו בצורה ההרמונית והשלמה ביותר, כך יתפתחו אחר כך שאר היכולות וכישורי האדם לצורתם היפה ביותר.

הערוץ העיקרי לתפיסת העולם ולהפנמתו בגיל זה הוא החיקוי. החיקוי נובע מכך שישותו של הילד בשלב זה עדיין מאוחדת עם העולם סביבה. אנו כמבוגרים מבדילים עצמנו מהעולם, מנותקים ממנו במידה רבה ולכן גם עצמאיים וחופשיים יותר ביחסינו אליו. לא כך הילד הרך. הוא נמצא במובן מסוים לא פחות "בחוץ" מאשר "בפנים". הוא אחד עם האנשים סביבו, עצמי הטבע, המתרחש בבית וכו'. תהליך הניתוק מכל אלה

ארוך וממושך, קשור לבניית עצמאותו הפנימית ויתרחש בכמה שלבים במועד מאוחר יותר. הילד בגיל זה אינו יכול, במובן מסוים, שלא לחקות את סביבתו, שכן הוא, כאמור, פשוט מאוחד איתה.

דיבורים, מחשבות, הסברים או כל תהליך אחר של למידה וחינוך שנעשה בגיל זה בצורה שכלתנית ורציונאלית אינו מדבר כלל אל הילד. במקרה הטוב הוא עובר ליד הילד או מעליו, ובמקרה הפחות טוב - מונע את התפתחותם של הכוחות שעל הילד לפתח. לשכלתנות השפעה מדכאה על כוחות הילד, הא בולמת את החונות והתנועה שלו ובכך פועלת נגד כוחותיו הטבעיים. כוחות טבעיים אלו הם כוחות של חיים, תנועה, פעילות, חום וסימפטיה והתמזגות עם כל המתרחש סביב.

על מנת לעבוד עם כוחות אלה עלינו ליצור סביב הילד ועמו אווירה של פעילות, תנועה, משחקיות מלאת דמיון והווייה יצירתית וזורמת. העשייה, לא הדיבורים, עומדת במרכז. על הילד לחוות ולראות סביבו מציאות של עבודה, עשייה ופעילות, כך שיוכל לחקות באופן חיצוני ופנימי פעילות זו. מכאן שהאווירה בגן ובבית ההורים צריכה לעמוד בסימן של פעילות ועשייה. מה שהילד צריך "ללמוד" בגיל זה אינו ידע מופשט על העולם, ובוודאי שלא דברים שיכינו אותו לבית הספר, אלא את הצד הפעיל, הזורם, החי והמתהווה של העולם סביבו.

לכן, בחינוך אנתרופוסופי (חינוך "ולדורף"), מתרכז המאמץ בתקופה זו בעיקר בטיפול צדדיו הגופניים של הילד, וזאת במובן הרחב ביותר: חוויות החושים, התנועה, שיווי המשקל, יכולות החיקוי הגופני וכל מה שקשור לחוויה הגופנית. אלה זוכים להתייחסות הרצינית, העקבית והממושכת ביותר. בגן העובד ברוח חינוך ולדורף שמים את הדגש קודם כל על חינוך של הצדדים הגופניים-פיזיים של הילד. במשחק, בשיר, באומנויות השונות, במשחקי יצירה וחיקוי ובחוויות חושים מגוונות מנסים לחזק ולעודד איכויות אלה. הילדים קודם כל **עושים**. בחיקוי ומשחק של עבודות האדם נבנה בצורה היפה וההרמונית ביותר מערך גופו ונפשו של הילד הרך.

מהדברים האמורים לעיל מובן שהדבר המזיק ביותר להתפתחותו של הילד בגיל זה הינם אותם דברים ואיכויות אשר מביאים אותו באורח פנימי וחיצוני לידי עצירה, לידי פסיביות פנימית, ל"קירור" של כוחותיו הפנימיים. אלו הם ראשית לכל מכשירי המדיה השונים והמשחקים האלקטרוניים לסוגיהם, שמהותם הפנימית הינה שהם פועלים, יוצרים ועושים והילד יושב ואינו עושה דבר. כוחותיו הפנימיים מתדלדלים, חושיו נעשים חד- צדדיים ויכולת החיקוי המופלאה והטבעית בה ניחן אינה מקבלת עידוד ומתנוונת.

פרק 3 "דע מאין באת.."

3.1 ענפי ההתעמלות - היסטוריה

נראה כי תחילתה של ההתעמלות עתיקה כקיומה של התרבות האנושית כולה. נמצאו עדויות לאקרובטיקה ולהתעמלויות שונות בממצאים ארכיאולוגיים שמקורם בתרבות האטרוסקית, המקסיקנית, הסינית, בכרתים ובמצרים. עדות לכך שהתרגילים האקרובטיים בוצעו בזמנים אלה מופיעה גם בעבודות ספרותיות קדומות, למשל, באיליאדה "של הומרוס. ציורים שנמצאו במצרים העתיקה, ומתוארכים ל 5,000 שנים לפני הספירה, מראים אקרובטיות מופיעות בפני האצולה הפרעונית, בפירמידות, באלמנטים אקרובטיים ובריבוד עם כדורים. במאה השנייה לפני הספירה התפתחה בכרתים אמנות הקפיצה מעל שוורים והשתתפו בה גברים ונשים כאחד. האתלט היה רץ לקראת השור, תופסו בקרניו, ומטיל עצמו באוויר מעליו. בהחלט ייתכן שקפיצות אלו היו המקור ל"סוס הקפיצות" - מכשיר שהיה בשימוש עד לאחרונה בתוכנית תחרויות התעמלות המכשירים לגברים ולנשים באולימפיאדה.

ביוון העתיקה הגיעה ההתעמלות לפריחה כבירה. כיוון שהפילוסופיה היוונית ראתה בגוף את המקדש בו פועלת הנשמה, הוגדרה הדרך לתחזוקת ה"מקדש". הדרך כללה עיסוק תדיר במקצועות הספורט ובהם ההתעמלות. היוונים בנו אולמות התעמלות גדולים שכוננו גימנסיות לאימוני החינוך הגופני, ותכננו מערכת של פעילות גופנית מובנה הן לכלל הציבור, אך בעיקר - לאתלטים המקצועניים, מה שהביא למיסודן של תחרויות הספורט.

הרומאים, שכבשו את יוון, אימצו את מרבית המנהגים שרווחו בחברה היוונית, ובהם גם את מקצוע ההתעמלות. הרומאים הוסיפו ופיתחו את ההתעמלות בעיקר לכיוון צבאי, והשתמשו בו לאימון חיילים לקראת מלחמה. עם הסתלקותה של האימפריה הרומית מבמת ההיסטוריה, פחת גם העיסוק בספורט בכלל ובהתעמלות בפרט.

בתקופת הרנסנס החלה פריחה מחודשת ובשלהי המאה ה-18 הוצגה ההתעמלות כמקצוע. אז גם פורסם ספר התעמלות של גוטס מות'ס הגרמני, שתורגם למספר רב של שפות והיווה בסיס להתעמלות המודרנית.

בתחילת המאה ה-19 הופיעו שתי אסכולות שונות להתעמלות. האחת, של השוודי סר הנריק לינג, שייסד את המכון המרכזי להתעמלות בשטוקהולם ב-1813. תורתו של לינג התבססה בעיקרה על העקרונות של גוטס מות'ס. הוא הגדיר כמטרה את בריאותו של המתעמל, ואת הדרך להשגת בריאות זו כשמירת

אורח חיים הכולל דאגה לגמישות הגוף, להגברת כוחו, ולהקפדה על החן והזרימה החופשית של התנועות. ההתעמלות של לינג כללה תרגילי סדר ומשמעת, תרגילי עיצוב וייצוב הגוף, תרגילי שיווי משקל, ריצה, קפיצה, טיפוס, וזריקה.

האסכולה השנייה פותחה בידי הגרמני פרידריך לודוויג יאן. יאן הגדיר את מטרת ההתעמלות כחיזוק בטחונו של המתעמל בגופו ובעצמו, כשמטרת העל שלו הייתה שיפור המורל הלאומי בדרך לשחרור מדיני. יאן המציא ופיתח את מכשירי ההתעמלות המסורתית, חלקם משמשים אותנו עד היום וביניהם המתח, הקורה, המקבילים, סוס הקפיצות ועוד. מעריצים רבים היו לשתי השיטות, הן הופצו ברחבי אירופה, ההתעמלות הפכה נחלת המונים, אולמות התעמלות ומועדונים שעוסקים בה קמו בכל מקום.

ב- 1881 הוקמה האגודה האירופית להתעמלות שהפכה אחר כך לפדרציה הבין-לאומית להתעמלות **F.I.G.** שהיה ארגון הספורט הבין-לאומי הראשון. המהגרים מאירופה הביאו עמם לארצות-הברית את האהבתם לספורט ואולמות התעמלות הוקמו גם ביבשת החדשה. ההתעמלות הפכה לאחד הענפים הפופולאריים ביותר בספורט העולמי ובין שמונת הענפים שהוכנסו לתוכנית האולימפית מרגע חידוש המשחקים באולימפיאדת אתונה ב- 1896.

אולימפיאדת אתונה 1896 יצאה לדרך לאחר שהברון פייר דה קוברטן יזם את חידוש המשחקים בכנס אנשי ספורט וחינוך גופני ב 1894. במשחקים אלו התחרו בהתעמלות רק גברים. מתעמלי נבחרת גרמניה גרפו את מרבית התארים. רק ב- 1928 צורפו הנשים לתכנית תחרויות ההתעמלות. פריחתו של הענף החלה עם הופעתם של המתעמלים והמתעמלות מברית המועצות והמתעמלים היפנים באולימפיאדת הלסינקי ב- 1952, שהציגו רמת תרגילים מתקדמת ומרתקת. המתעמלים הבולטים היו ויקטור צ'וקרין ולריסה לטינינה, שצברה 18 מדליות אולימפיות בשלוש אולימפיאדות רצופות - הישג שאין שני לו בתולדות האולימפיאדות.

החל משנות ה- 70 חל בהתעמלות מהפך. גיל המתעמלות האולימפיות יורד, מתעמלות צעירות ביותר וקלות משקל כובשות את הזירה. באולימפיאדת 1976, השתתפה נאדיה קומנץ' מרומניה. הצעירה בת ה- 14, במשקל 39 ק"ג ובגובה 1.50 מ'. נדיה קומנץ' זכתה לראשונה בהיסטוריה בציון "10" על תרגיליה המושלמים, וגרמה להמוני הורים לאהוב את הענף ולשאוף לגדל מתעמלות כמותה.

תחרויות הנשים כיום כוללות 4 מקצועות: תרגיל קרקע, שולחן קפיצות, מקבילים מדורגים וקורה. התעמלות הגברים כוללת 6 מקצועות: תרגיל קרקע, סוס סמוכות, טבעות, שולחן קפיצות, מקבילים ומתח.

ב 1934 הושפע מתעמל אמריקאי בשם ג'ורג' ניסן מרשתות הביטחון שראה בקרקס, וייצר את הטרמפולינה הראשונה. המכשיר נתפס בעיני ספורטאים רבים כפעילות לשעות הפנאי, או משהו

ספורטיבי לחצר, והחל ייצור מסודר. האמריקאים השתמשו בטרמפולינה לשפר תחושת גוף באוויר, לטייסים ולצנחנים. אליפות ארה"ב התקיימה ב 1948, אך רק ב 1964 הוקמה ההתאחדות העולמית לטרמפולינה שהייתה חברה בוועד האולימפי הבינלאומי, בצורה עצמאית עד לחברתה ב 1998, ל FIG, וכניסה ראשונה לאולימפיאדת סידני 2000. בענף 4 סוגי תחרויות: טרמפולינה אישי, טרמפולינה מסונכרנת (זוג קופצים על 2 טרמפולינות), דאבל מיני וטמבלינג (פס מקפיץ). רק השניים הראשונים מצויים בתוכנית האולימפית.

החל ב 1946, מתקיימות תחרויות בענף ההתעמלות האמנותית. ענף זה נוצר משילוב בלט, תנועה ומחול, עם מכשירי יד. הענף התפתח בברזיל וברוסיה והצטרף רשמית ל FIG ב 1963, מתחרות בו נשים בלבד, ויש תחרויות אישיות וקבוצתיות. מכשירי התחרות הם: חבל, חישוק, כדור, אלות, וסרט, אך רק 4 מהם משמשים בתוכנית בכל שנתיים. בתחרות הקבוצתית מתחרות 5 מתעמלות בשני תרגילים: תרגיל עם מכשיר זהה לכולן, ותרגיל שני בו 3 מתעמלות אחזות מכשיר אחד ושתיים אחזות באחר.

האקרובטיקה, במובן של בניית פירמידות אנושיות, היא כנראה הענף העתיק ביותר בין ענפי ההתעמלות, אך הפיכתו לספורט ארכה זמן רב. אולי משום שהעוסקים בו היו צוענים, נוודים ואנשי קרקס, אולי משום שהם פעלו ממניעים שונים ולא התענינו בתנועה האולימפית או בחוקי הספורט. ברית המועצות הייתה המדינה הראשונה שבה האקרובטיקה הפכה לענף ספורט עצמאי. שם גובשו כללי התחרות הראשונה. אליפות ברית המועצות נערכה משנת 1939. אחרי מלה"ע השנייה הצטרפו הונגריה (1949), מזרח גרמניה (1951), בולגריה (1951), פולין (1953) וסין (1956). והחלו לקיים טורנירים בינלאומיים. הם שקבעו את 5 קטגוריות לתחרות שתקפות עד היום: זוג גברים, זוג נשים, זוג מעורב, שלשת נשים ורביעיית גברים. בשנות ה-60 וה-70, איגוד האקרובטיקה של ברית המועצות היה אחראי למה שקרה בעולם, עודד שידורי אקרובטיקה וכנראה אף יצר את התחרות הראשונה בה הקהל שופט את הספורטאים שמתחרים כל אחד בארצו.

ב 1973, הוקמה IFSA, התאחדות האקרובטיקה העולמית. אליפות העולם הראשונה נערכה במוסקבה ב 1974-1974. בקונגרס השביעי של IFSA, בשנת 1998, הוחלט להתמזג עם FIG, במטרה להיכנס למשחקים האולימפיים. מ 1999 פעילות האקרובטיקה בעולם מתבצעת תחת FIG. ב 2018 תתקיים תחרות האקרובטיקה הראשונה תחת המטרייה האולימפית ב Youth Olympic Games.

ההתעמלות האירובית הפכה לחלק מטרנד הכושר העולמי במהלך שנות ה-80. ב 1996 אמץ ה FIG את ההתעמלות האירובית להיות אחד מענפיו. בהתעמלות אירובית אפשר להתחרות כיחיד, או בזוגות מעורבים, בשלשות, בקבוצות של חמישה או במקרה של אירובי דאנס ואירובי מדרגה, צוותים של שמונה.

הענף השביעי של ההתעמלות הוא ה Gym for All. ענף זה הוא שילוב של כל הקודמים וגם דרך חיים. עף זה הוא תחילת ההתחלות וגם התעמלות במעגל החיים, מאחד גברים ונשים לפעילות התעמלותית

משותפת, משולבת, שמנצלת את יכולותיו וכישרונותיו של כל פרט בחברה. ה"התעמלת לכל" מחזירה עטרה ליושנה ומראה את החשיבות וההשפעה הרבה שיש לאימוני התעמלות בתחילת דרכו של כל ספורטאי - על היכולות הגופניות שהוא צובר, על פיתוח מרכיבי הכושר הגופני שלו ועל שמחת החיים שלו בהיותו חלק מקבוצת התעמלות אסטטית ונעימה. בענף זה ניתן להופיע או להתחרות בקבוצה. גימנסטרדה עולמית (הופעות ראוה) מתקיימת אחת לארבע שנים ומקיימת את כל כללי החברה ושיתוף הפעולה עליהם מושתת הענף. Gym for Life Challenge היא תחרות של מופעי ראוה שגם בה מיושמים ערכים יותר משאיפה לניצחון.

3.2 ענפי ההתעמלות בישראל - תוצאות בולטות בשנים 2017 - 2022

התחרות הענף	אליפויות אירופה	אליפויות עולם	משחקי העולם	משחקים אולימפיים
התעמלות מכשירים גברים	2017: אלכס שטילוב- ארד בקרקע. 2018: ארטיום דולגופיאט כסף בקרקע. 2019: דולגופיאט כסף בקרקע, אנדריי מדבדב כסף בקפיצות. 2020: דולגופיאט זהב בקרקע, ארד בקפיצות, מיאקינין ארד במתח 2021: מדבדב, כסף בקפיצות	2017: דולגופיאט- כסף בקרקע. 2019: דולגופיאט מדלית כסף בקרקע 2021: מדבדב ארד בקפיצות	לא משתתפים	2021 :(2020) ארטיום דולגופיאט מדלית זהב בקרקע
התעמלות אמנותית	2017: לינוי אשרם ארד בחישוק, אלות 2019: ניקול זליקמן ארד, קבוצתי - כסף 2020: לינוי אשרם זהב קרב רב, קבוצתי זהב. 2021: אשרם זהב באלות כסף בחישוק וכדור, קבוצתי - ארד 2022: מדלית זהב קבוצתי חישוק ואלות מדלית כסף קבוצתי סרטים	2017: אשרם ארד קרב רב וארד בסרט 2018: אשרם כסף בקרב רב, כסף בחישוק ארד בסרט 2019: אשרם ארד בקרב רב כסף בחישוק אלות וסרט, ארד בכדור	2017: אשרם כסף באלות וארד בחישוק	2021 :(2020) לינוי אשרם מדלית זהב קרב רב

			מדלית ארד קבוצתי קרב רב	
לא משתתפים :2018 YOG זוג מעורב - כסף	2017: רביעייה - ארד	2018: רביעייה - זהב, זוג בנות - ארד 2021: רביעייה - כסף	2017: רביעיית גברים 3 מדליות זהב, שלשת בנות - זהב, זוג בנות - 3 מדליות ארד. 2018: רביעייה - זהב 2019: זוג בנות - ארד	התעמלות אקרובטית

דוגמא למודל טיפוח ארוך טווח של ספורטאים (L.T.A.D)

מודל ה-L.T.A.D פותח בקנדה על בסיס מחקרי ואומץ על-ידי מדינות רבות כגון בריטניה, ניו-זילנד, צפון אירלנד ועוד. התוכנית מבוססת על כך שבשלבם המוקדמים של פיתוח הילד-ספורטאי, תוכניות פיתוח הספורט ייסובו סביב התקופות הקריטיות והרגישות של הסתגלות הילד לפעילות גופנית, במה שמוגדר "חלון הזדמנויות". בתקופות אלו הילדים מוכנים ומסוגלים לקלוט כישורים ומיומנויות ספורט בסיסיות כגון ריצה, קפיצה וזריקה. הם אף יכולים לשפר את המהירות שלהם, הזריזות ושיווי משקל - מרכיבים הקשורים למיומנויות ספורט, שישמשו אותם גם בענפי ספורט אחרים. ילדים שלא יפתחו את הכישורים המוטוריים הבסיסיים שלהם עד גיל 12 עלולים לא לממש את הפוטנציאל האתלטי והטכני המרבי שלהם (יש להדגיש - הגיל משתנה מילד לילד).

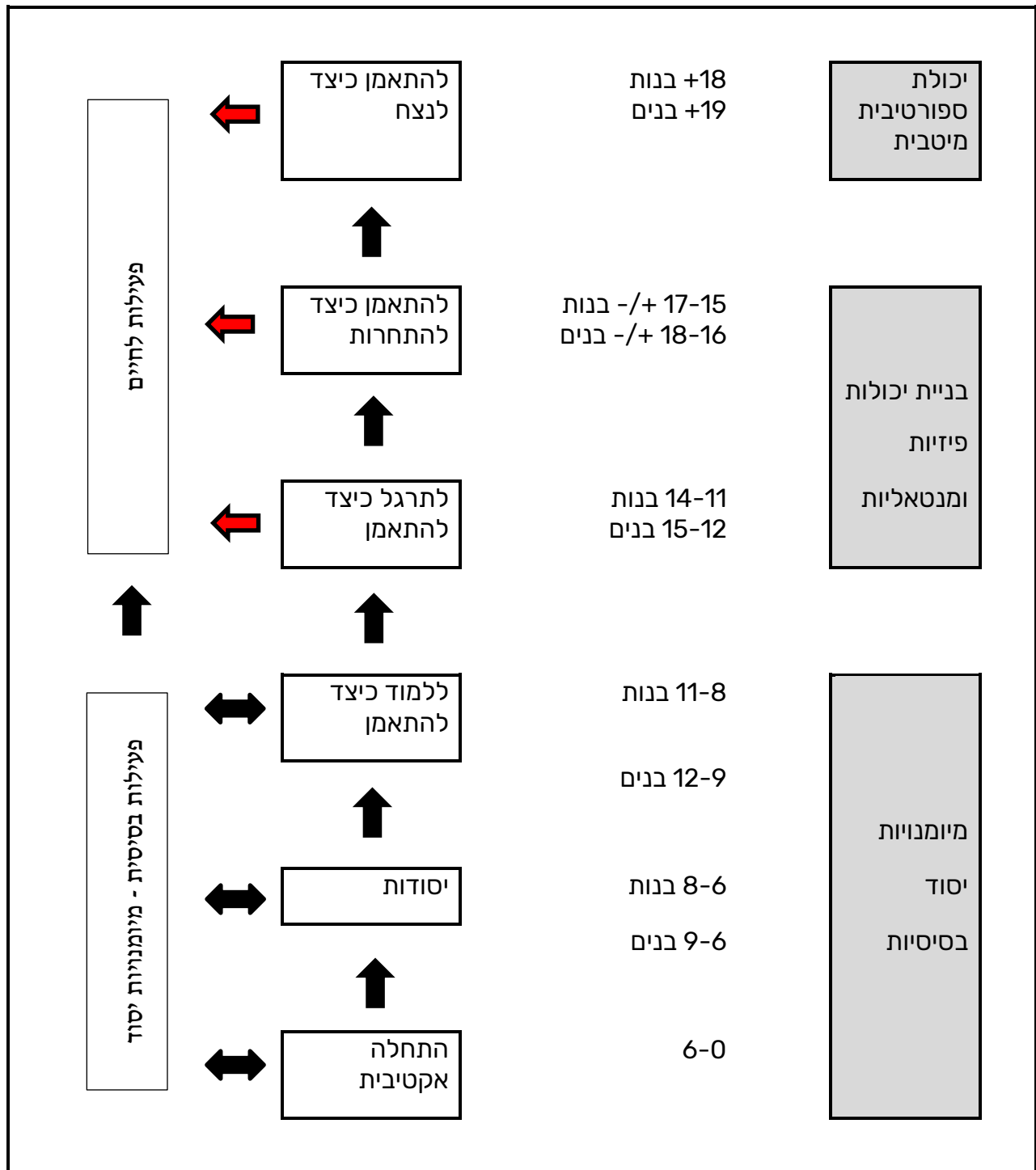
הצורך והנכונות של אימוץ התוכנית יודגשו להלן בשני אופנים: 1. הצגת הבעייתיות במצב הקיים 2. ביסוס והצגת יתרונות התוכנית המוצעת. בסקירה זו נתייחס לשני האופנים, מכיוון שהדרך לשינוי עוברת דרך הבנת הפעולות השגויות בטיפוח הספורטאים כיום וכמובן - פירוט המודל המוצע, (הרקע לפעילות המקובלת היום נמצא בתחילת הפרק - גורמי מפתח בכתיבת התוכנית). כאמור, מודל ארוך טווח לפיתוח ולטיפוח הספורטאי נועד למנוע את התופעות שנסקרו לעיל. בבסיס הפעילות ניצבים ההנאה ממנה תוך למידה המותאמת לצורכי הילד ולגילו. תכנית ה-L.T.A.D מתורגמת במדינות רבות לשבעה שלבים, כפי שמופיעים בטבלה מטה (טבלה 1).

טבלה 1: מודל ה - L.T.A.D

הפעילות	הגיל		השלב
	גברים	נשים	
ללמוד תנועות בסיסיות ולשחק על בסיסן	0-6		1. פעילות
ללמוד מיומנויות תנועה בסיסיות וכישורים פיזיים בסיסיים	6-9	6-8	2. יסודות
ללמוד מיומנויות מכלל ענפי הספורט	9-12	8-11	3. ללמוד כיצד להתאמן
לבנות יכולת גופנית: בסיס אירובי, מהירות, כוח. לפתח מיומנויות בענף הנבחר (או בשני ענפים)	12-16	11-14	4. לתרגל כיצד להתאמן
להכין את הגוף, בהיבט הפיזי והמקצועי, בצורה אופטימאלית	16-18	15-17	5. להתאמן כיצד להתחרות
יכולת הישגית	+18	+17	6. להתאמן כיצד לנצח
מעבר חלק מהמסגרת התחרותית לפעילות גופנית ספורטיבית לחיים	כל גיל		7. ספורט לחיים

במהלך כל אחד מהשלבים המופיעים בטבלה קיים מעבר של ספורטאים בין התחום העממי להישגי. מעבר זה קורה מסיבות רבות כגון בשלות מאוחרת, רצון או אי רצון להתחרות, רצון להשקיע יותר או פחות בתחום וכיו"ב. בטבלה 2 מוצגת תמונת מצב זו באופן סכמתי.

טבלה 2: מודל ההתפתחות והמעבר לפעילות לחיים. עד גיל 11 בנשים ו 12 בגברים - מעבר דו סטרי, בהמשך - מעבר חד סטרי



בנוסף לתיאור הסכמתי המופיע מעלה ולפני פירוט התכנים לפעילות בכל שלב ושלב, יש להביא בחשבון את הרכיבים הבאים:

4.1 רקע

המודל לטיפוח ארוך טווח של ספורטאים פותח בקנדה ובא כצורך בסיסי להתנהלות נכונה בספורט, לפיתוח נבון של ספורטאים ולאור השינויים בצריכת פעילויות שונות בשלבי החיים השונים, בעיקר עם ריבוי הגירויים שאינם דורשים פעילות גופנית. בגלל העדר פעילות מספקת ומכוונת בגילים צעירים נוצרים חסכים שאינם מושלמים עם השנים. חוסר כישורים מוטוריים בסיסיים עשוי להיות ההבדל בין ביצועים המזכים את הספורטאי במדליה אולימפית ובין מקום 16 במשחקים. הקמת מערך ליבה של מיומנויות מוטוריות בגיל הצעיר מאפשרת לילדים לזכות בתחושה של הישג וליצור מערכת יחסים חיובית עם הספורט והפעילות הגופנית. חוויות מוצלחות בספורט בגיל צעיר, בשילוב עם רכישת מיומנויות ספורט רבגוניות, יאפשרו לילדים להכיר את הפעילות בכמה ענפי ספורט ולהשתלב בהם. בנוסף, אלו יגדילו את הסיכוי להשתתף בקביעות בפעילות גופנית גם בעתיד. מסגרת התכ"ס (L.T.A.D), שואפת בסופו של דבר, לייצר ספורטאי עילית יציבים, ובד בבד מבקשת לספק הזדמנות לכל הילדים לגדול לתוך בגרות בטוחה ובריאה, ולצרוך ספורט כחלק בלתי נפרד מהרגלי חייהם בכל גיל.

המודל כולל שבעה שלבים:

1. פעילות אקטיבית
2. יסודות
3. ללמוד כיצד להתאמן
4. לתרגל כיצד להתאמן
5. להתאמן כיצד להתחרות
6. להתאמן כיצד לנצח
7. פעילות לחיים

ניתן לחלק את השלבים הנ"ל לשלוש קבוצות עיקריות:

- שלושת השלבים הראשונים (1-3) מעודדים לימוד של בסיס תנועתי (שלבים 1-2) ויסודות ספורטיביים ענפיים (שלב 3).
- שלושת השלבים הבאים (4-6) מתרכזים במצוינות.
- השלב האחרון (7) כולל פעילות גופנית לחיים.

4.2.1 התחלת הפעילות: גילאי 0-6 בנים ובנות

בגיל 0-6 שנים, הילדים צריכים להיחשף לפעילות משחקית לא מובנית, המשלבת מגוון רחב של תנועות גוף. המטרה: ללמוד תנועות בסיסיות וליישמן במשחק. לפעילות מוקדמת ישנם יתרונות רבים: היא מסייעת בבניית עצמות ושרירים חזקים, בפיתוח היציבה, הקואורדינציה, שיווי המשקל ותנועה נכונה ויעילה ובחיזוק הביטחון העצמי והדימוי העצמי. היא מעודדת התפתחות של תפקודי המוח, כישורי מוטוריקה גסים, מיומנויות חברתיות, רגשות, יצירתיות, דמיון והנאה מלהיות פעיל. היא תורמת להשגת משקל תקין, להפחתת לחצים ולשיפור השינה. פעילות גופנית חיונית להתפתחות בריאה של הילד בשש השנים הראשונות של חייו. היא משמעותית במיוחד בשלוש השנים הראשונות, בזמן הגדילה המהירה של המוח. הלמידה בשלב זה, יותר מאשר בשנים הבאות, יוצרת קשרים רבים יותר בין תאי המוח (Gruhn, 2002).

המלצות לפעילות:

- בגיל זה, הפעילות הגופנית צריכה תמיד לגרום להנאה ולכיף ולהוות חלק מחיי היום-יום של הילד. משחק פעיל בסביבה בטוחה ומאתגרת הוא הדרך הטובה ביותר לשמור שהילדים יהיו תמיד פעילים.
- מומלץ לגרום לילדים לבצע פעילויות תנועתיות בסיסיות, עם מיומנויות יסוד כלליות:
 - לעודד את הילד לרוץ ולא רק בקו ישר. הריצה צריכה לכלול עצירות ושינויי כיוון, ומשחקי תנועה לסוגיהם מתאימים בהחלט לכך.
 - להשתמש במיומנויות של זריקה ותפיסה במגוון רחב של חפצים רכים וכדורים בגדלים שונים. ניתן להתחיל בתפיסת כדור גדול בשתי ידיים, להתקדם לכדורים קטנים יותר ולהגיע בסופו של דבר לתפיסה ביד אחת. חשוב להתאים את האביזרים לגיל הילד וליכולותיו. בשלב הלמידה עדיפים כדורים שאינם קופצים יותר מדי או שקיות שעועית. לגבי זריקות, ניתן להתחיל בניסיון לכוון למטרה מסוימת חפץ שהילד מסוגל לאחוז בשתי הידיים ובשלב מסוים להגביר את עוצמת הזריקה תוך שימוש ביד ימין ושמאל.
 - לפעול באופן משחקי תוך שינוי צורות של הגוף: לזחול, להתגלגל במישור או במדרון, מצד לצד.
 - לשחק במשחקי שיווי משקל: לעמוד על רגל אחת, ללכת על קו המסומן על הקרקע ו/או על קורת שווי משקל נמוכה ולאחר מכן לנסות להתאזן על חלקי גוף שונים.
 - לקפוץ תוך שינוי צורות של הגוף באוויר; לקפוץ לגובה ולבדוק עד לאיזה גובה הילד יכול להגיע וכנ"ל לרוחק; לדמות נחל שהילד צריך לעבור בקפיצה, לקפוץ מרגל לרגל וכיו"ב.
 - לחשוף את הילדים לפעילויות מים בכלל וללימוד שחייה בפרט.

- לחשוף אותם לפעילויות מיוחדות כמו גלגליות, מגלשים, החלקה על הקרח וגם רכיבת אופניים (עם או בלי גלגלי עזר) וכדומה.

4.2.2 יסודות: בנים גילאי 6-9 ובנות גילאי 6-8

- בגילים אלו, על הילדים והילדות להשתתף במגוון פעילויות מובנות במטרה לפתח כישורים בסיסיים. הפעילויות צריכות להתבסס על הנאה וכיף, אך גם להוות בסיס למיומנויות,

והכנה לפעילות תחרותית. המטרה: ללמוד את כל מיומנויות התנועה הבסיסיות ולבנות את היכולת האתלטית.

- זהו שלב קריטי להתפתחות של תנועתיות בסיסית, עם מיומנויות יסוד כלליות. כפי שצוין לעיל, זהו שלב שבו קיים "חלון הזדמנויות" בכל הקשור ליכולות גופניות אלמנטריות: גמישות, קואורדינציה, זריזות ומהירות.
- לימוד ותרגול של מיומנויות לילדים בגילים אלה מושגים בצורה הטובה ביותר באמצעות שילוב של משחקים לא מובנים בסביבה בטוחה ומאתגרת, תוך הובלה נכונה של מורים, מאמנים ומדריכים בעלי ידע בפעילויות פנאי במסגרת החינוך הפורמלי והלא פורמלי.
- פיתוח המיומנויות צריך להיות מהנה ובנוי היטב, תוך הצבת מטרות ואתגרים ישימים המבטיחים הצלחה ומצד שני - לא קלים מדי.
- קבוצת גיל זו מתאימה ביותר לפעול במגוון רחב של ענפי ספורט, תוך למידה של מיומנויות תנועה בסיסיות.
- יש לפתח מרכיבים כמו שיווי משקל, קואורדינציה, כוח, סבולת וגמישות, אבל באמצעות משחקים ופעילויות מהנות ולא במשטר אימונים קשוח.
- יש לעודד את הילדים ליטול חלק בפעילויות המבוססות על ניגודים או השלמות: מים מול יבשה, מיומנויות בענף אישי מול ענף קבוצתי וכיו"ב.
- בקבוצת גיל זו יש ללמד את הילדים להתחיל לפתח את ההיבט הקוגניטיבי, דהיינו, 'לקרוא' את התנועות המבוצעות סביבם ולקבל החלטות במהלך משחק. חשוב ביותר לעודד פתרון בעיות באופן עצמאי בהנחיה מינימלית, כדי לפתח את החשיבה האסטרטגית-תנועתית של הילד.

חשוב מאוד לזכור:

- למרות שילדים בקבוצת גיל זו אינם צריכים להתמחות בענף ספורט אחד, אם הענף המועדף שלהם הוא אחד מענפי ההתעמלות, כבר בגילאים אלו הם יעסקו בו פעמיים - שלוש בשבוע. לכן מומלץ שייטלו חלק בסוגי ספורט אחרים עוד פעם - פעמים בשבוע.

- שימוש בציוד המותאם לגיל מבחינת הצורה, הגודל והמשקל הופך את פעילויות הלמידה להרבה יותר מהנות, יעילות ובטוחות. לעתים ניתן לשכור ציוד, למשל עבור ילדים עם מוגבלויות הזקוקים לציוד ספורט מקצועי.

פעילויות תנועה בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות:

- יש לעודד את הילדים לעסוק מדי יום במשחק פיזי בלתי מובנה, ללא קשר למזג האוויר. המשחקים צריכים להיות תנועתיים ולכלול מיומנויות של מסירה ותפיסה, ריצות, שינויי כיוון ועוד; ואף משחקים תובעניים מבחינה פיזית, בהשתתפות בנים ובנות כאחד.
- על המורים וההורים (בתיאום עם המורים/מאמנים) ליצור הזדמנויות איכותיות במסגרת שעות הלימודים, כך שהפעילות תתקיים במשך כ-150 דקות בשבוע בחלוקה ל-5 ימי פעילות בני 30 ד' (אפשר יותר).
- אין צורך להיות מודאגים מהתוצאה. בגיל זה, תוכניות הפעילות אינן כוללות תחרויות שבסופן נרשם ציון או תוצאה. המוקד הוא למידה והנאה ולא ניצחון או השגת תוצאה מסוימת.
- אין להאמין למיתוס שלפיו התמחות מוקדמת בענפי ספורט כמו כדורגל או כדורסל תוביל לביצועים טובים יותר בהמשך הקריירה הספורטיבית. פיתוח כללי של היכולת האתלטית בגיל זה מועיל הרבה יותר בעתיד. עם זאת, ישנם ענפי ספורט, (כמו ענפי התעמלות, החלקה אמנותית על קרח ועוד), המחייבים התמחות מוקדמת.

למדו כיצד להתאמן: בנים גילאי 9-12 ובנות גילאי 8-11

- בקבוצות גיל אלו, בתחילתו של תהליך הגדילה (בדרך כלל סביב גילאי 11-12), הילדים מוכנים להתחיל באימונים שיטתיים יותר, אבל הדגש צריך להיות עדיין על מיומנויות ספורט כלליות. לעתים קרובות, כבר בגיל הזה ישנם ילדים המקדימים להתפתח ומאמנים הנוטים להכשיר אותם באופן מוגזם לענף ספורט בודד (כמו גם מיצוב מוקדם בספורט קבוצתי). כפי שכבר צוין, הדבר עלול להזיק מאוד לא רק בהיבט הספורטיבי אלא גם להתפתחות תקינה ואף להגדיל את הסיכוי לפציעה ולשחיקה.
- מעבר לכך, ילדים רבים בגיל הזה מפתחים העדפה לענף ספורט מסוים, אבל זהו שלב מוקדם מדי להתמחות בענפי ספורט בעלי התמחות מאוחרת. במידה והילדים בוחרים אחד מענפי ההתעמלות, זהו שלב תחילת ההתמחות. במידה ובחרו בענף בעל התמחות מאוחרת עליהם לעסוק עדיין במגוון רחב של פעילויות, ב-2-3 ענפי ספורט שונים לפחות. **המטרה: ללמוד ולתרגל מיומנויות ספורט כלליות.**
- בצד שיפור המיומנויות הבסיסיות, זה שלב חשוב ביותר בו מתחיל פיתוח מיומנויות ספורט ספציפיות ופיתוח מואץ של קואורדינציה ומוטוריקה עדינה. זה הזמן שבו הילדים נהנים מעצם תהליך ההתקדמות אצלם ושיפור המיומנויות במהלך האימונים.

- התחרות הופכת להיות חשובה, והילד צריך ללמוד להתחרות, אבל המיקוד איננו בניצחון אלא בקבלת התוצאות הטובות ביותר לטווח ארוך. חלוקת הזמן בין אימון לתחרות צריכה להיות: 70% אימונים מעשיים ורק 30% תחרות.
- זוהי תקופה חשובה לעבודה על גמישות.

נקודות חשובות:

- זהו הזמן לפתח ולשכלל את כל כישורי התנועה הבסיסיים וללמוד את מיומנויות הספורט בכללותן. גודלו של המוח מתקרב לזה של מבוגר, והילד מסוגל לבצע מיומנות מורכבות יותר המצריכות תנועות חדות. אצל אלו המתפתחים מאוחר (מבחינת הבגרות המינית) יחסית לבני גילם, שלב למידה זה נמשך זמן רב יותר, עובדה המהווה יתרון עבורם.
- בגיל זה, הילדים מפתחים רעיונות ברורים לגבי הספורט שהם אוהבים, ובו הם מרגישים שיש להם סיכוי טוב להצליח. צריך לעודד זאת, על-אף שכפי שצוין, אין להתמקד רק בענף ספורט אחד.

פעילות תנועתיות בסיסיות עם מיומנויות יסוד כלליות

- יש להמשיך ולעודד את הילדים לעסוק עם חבריהם, מדי יום, במשחק תנועתי בלתי מובנה.
- יש לשתף את הילדים בתוכניות ספורט עונתיות (קצרות) ולאפשר להם לנסות תפקידים שונים במשחקים. הם עשויים לגלות פעילות מסוימת (או תפקיד מסוים) שהם טובים בה.
- יש לעודד את הילדים לנצל כל הזדמנות ולעסוק בסוג ספורט שונה שאינם מורגלים בו - בשיעורי החינוך הגופני, בהפסקות, בפעילות חוץ בית-ספרית ובמסגרות אחרות.
- יש להקפיד שהילדים יתרגלו תנועות המשפרות גמישות, מהירות, סבולת וכוח. לחיזוק הם ישתמשו במשקל גופם ולא במשקולות כבדות.

4.2.3 תרגלו כיצד להתאמן: בנים גילאי 12-16 ובנות גילאי 11-15

קבוצת גיל זו כוללת בדרך כלל את תחילתו וסיומו של פרץ הגדילה. בשלב זה, הנערות והנערים מוכנים לכוון את כישוריהם הבסיסיים לענף ספורט ספציפי ולטקטיקה. הם יפגינו את הביצועים הטובים ביותר במטרה לנצח בתחרות/משחק, ועם זאת, הם צריכים עדיין להתמקד בעיקר באימון ובשיפור המיומנויות - גישה קריטית לצורך ביצועים מיטביים ופעילות לטווח ארוך. ההורים צריכים להיות מעורבים בכך ולדאוג שבאגודה של בנם/בתם יפעלו המאמנים תוך יחס נכון בין אימונים לתחרות.

המטרה: תרגלו כיצד להתאמן; האימון עומד במרכז:

- לאחר תחילת תהליך ה-PHV (Peak Height Velocity) - מועד שבו מתקיים שיא מהירות הצמיחה), יש לתת עדיפות לאימון אירובי תוך פיתוח רמות המיומנויות, מהירות, כוח וגמישות.
- לאור השינויים המהירים בהתפתחות, חשוב מאוד לעבוד על שיפור הקואורדינציה.

- הצמיחה המהירה של העצמות, הגידים, הרצועות והשרירים מחדדת את הצורך באימוני גמישות.
- אצל נערות קיים פעמיים חלון הזדמנויות של הסתגלות מואצת לאימוני כוח: הראשון מתרחש מיד לאחר ה-PHV, והשני מתחיל בתחילתו של המחזור החודשי. עבור בנים קיים חלון הזדמנויות אחד, והוא מתחיל 12-18 חודשים לאחר ה-PHV.
- גם היכולת של אימון אירובי וכוח תלויה במידת הבשלות של הספורטאי, ובהתאם לכך משתנה גם העיתוי של האימון האירובי - האם הוא מגיע לבגרות בשלב מוקדם, ממוצע או מאוחר.
- יש צורך ללמד את הספורטאים להתמודד עם האתגרים הפיזיים והנפשיים של תחרות. יש לאמנם מדי יום במצבים תחרותיים באמצעות משחקי אימון או משחקים ותרגילים תחרותיים.
- יש לכוון לכך שהדגש יהיה עדיין על אימון יותר מאשר על תחרות. תחרויות רבות מדי מבזבזות זמן יקר מאוד של אימון ואף מעכבות את התרגול של מיומנויות טכניות/טקטיות וקבלת החלטות.
- יש לזהות את הכישרון אצל הספורטאי כד לסייע לו להתמקד בשני ענפי ספורט.
- השלבים 3 ו-4 (ללמוד ולתרגל כיצד להתאמן) הם השלבים החשובים ביותר של הכנת הספורטאי. בשלבים האלה, אנחנו בונים את הספורטאי או שוברים אותו!

4.2.4 התאמנו כיצד להתחרות: בנים גילאי 16-23 ובנות גילאי 15-21

אלה קבוצות הגיל שבהן הדברים 'נעשים רציניים'. הבנים והבנות יכולים לבחור בהתמחות בסוג ספורט אחד ולהמשיך במסלול תחרותי, או לעבור למסלול של פעילות פנאי ולעסוק בכך לכל אורך החיים.

נקודות חשובות:

- הפעילות תתקיים בכל ימות השנה, בעוצמה גבוהה, בענפי כדור - תוך הכוונה לתפקיד/עמדה ספציפי ולתפקיד משני.
- בשלב זה, הספורטאים מבצעים את המיומנויות הבסיסיות והספציפיות ברמה גבוהה, ועליהם ליישמן במגוון רחב של תנאי תחרות - במהלך האימונים ובתחרויות עצמן.
- ההכנה לתחרויות צריכה להיות אופטימלית.
- יש להתאים לרמתו של הספורטאי את: תוכניות הכושר, תוכניות ההתאוששות, ההכנה הפסיכולוגית והפיתוח הטכני. יש להתאים ככל האפשר את התוכנית לספורטאים השונים על פי החזקות והחולשות שלהם.
- יש לבחור ענף ספורט אחד.
- יש להתחיל לכוון את הספורטאי למסגרת של אימון שנתי מובנה (פריוודיזציה) ולמסגרות המשך.
- יש לשנות את היחס של תחרות מול אימון ל-40:60. יש להקדיש 40 אחוזים מהזמן הפנוי לפיתוח מיומנויות טכניות וטקטיות ולשיפור הכושר הגופני ו-60 אחוזים מהאימונים לתחרות ואימון תחרות ספציפי.

4.2.5 התאמנו כדי לנצח: בנים גילאי 19+ ובנות גילאי 18+

בגילים אלו, ספורטאים ברמה גבוהה, המזוהים כבעלי כישרון נכנסים לשלב שבו הם יכולים להמשיך באימון אינטנסיבי ביותר, שמתאים ומוביל להצלחה בזירה הבין-לאומית. בשלב זה, גם עם ספורטאים ברמה גבוהה וגם עם הפחות מוכשרים יש לעבוד בשיטות אימון ברמה בין-לאומית ולהציע מתקנים וציוד העונים על הדרישות של הספורט והספורטאי.

נקודות חשובות:

- לאמן את הספורטאים לתחרויות גדולות.
- האימון מתאפיין בעוצמה גבוהה יחסית ובנפח גבוה.
- לאפשר התאוששות בהתאם לתוכנית האימונים ותקופות השנה כדי למנוע שחיקה פיזית ונפשית.
- לשנות את האימון לשיעור יחסי של 25:75 תחרות/אימון. בחלק האימון ייכללו פעילויות אימון ספציפיות לתחרות.

4.2.6 פעילות לחיים

ספורטאים צעירים עשויים להיכנס לשלב זה בכל גיל. על-פי מודל ה-L.T.A.D, אם הילדים נחשפו לפעילות ספורטיבית בצורה נכונה, דהיינו התקדמו בשלבים שצוינו להלן, הם יהיו בעלי כישורים מוטוריים, ביטחון עצמי ומוטיבציה כדי להמשיך להישאר פעילים בכל ענף ספורט כמעט שהם אוהבים. הם עשויים לבחור לעסוק בו ברמת הפנאי, או להיות מעורבים בספורט כתפקידים שונים (כמו שופטים, מאמנים, מנהלים וכיו"ב). הם עשויים גם לנסות פעילויות ספורטיביות חדשות כמו מעבר מכדורסל לכדורעף או לטניס ועוד.

4.2.7 מהעקרונות המקצועיים לתוכנית הענפית

בחלק ב' של חוברת זו מופיעים ההיבטים המקצועיים ליישום בענפי ההתעמלות. המטרה היא ליצור חוויית פעילות שתלווה את המשתתפים במסגרת זו במשך כל חייהם.

חלק ב' - תוכנית ענפית בהתעמלות

פרק 5

מודל ה "תכל"ס"

תכנון כולל לפיתוח ספורטאי, כיצד משתלב במבנה ההתעמלות בישראל

5.1 מבוא

כל מי שעוסק או עסק בהתעמלות לסוגיה יכול להעיד שבפעילות יש הרבה הנאה ואתגרים. מכשירי ההתעמלות השונים, הם גן שעשועים עצום עבור ילדים, תפעול מכשירי היד דומה להופעתו של ג'אגלר בקרקס, הופעות משותפות מכינות אותם ל"פרפרים בבטן" בעת עמידה בפני קהל, והשליטה על הגוף מלמדת אותם מה צריך לבצע על מנת להצליח, בדרך הכי ברורה ונתפשת שילד צריך.

התעמלות היא הפעילות המושלמת לפיתוח אוריינות פיזית. אוריינות כזו תאפשר לאנשים בכל גיל לנוע בביטחון וביעילות, בכל סביבה שמאתגרת גופנית. אין ספק שזוהי מיומנות חשובה ביותר לחיים, הרבה מעבר לפרק הספורט התחרותי. מחקרים מראים עד כמה חשובה התנועה בגיל הרך. מימיו הראשונים הילד נע וכך מפתח אוריינות פיזית, מה שיאפשר לו ליהנות מאורח חיים בריא וממגוון עצום של פעילויות ספורטיביות. מומחים קבעו שהזמן הקריטי לפיתוחה של אוריינות פיזית הוא בשנים 0 - 10 לחיי הילד.

הצלחה בהתעמלות היא פרי שיתוף פעולה ארוך טווח בין מתעמלים, מאמנים, הורים, מורים, אגודות ואיגודים. מחקרים מראים את "אפקט 10 השנים" כמינימום הזמן להישג ספורטיבי בכל ענף. בהתעמלות, גיל ההישג נמוך מענפים אחרים, ולכן גם גיל תחילת הפעילות המוסדרת - חייב להיות נמוך מזה המקובל בענפים אחרים. פיתוח מודל תכל"ס (LTAD מתוקנן להתעמלות בישראל), יועיל לכל מי ששותף לחלום ההצלחה. בבדיקת גיל התחלת הפעילות של נבחרת ארה"ב בהתעמלות נשים, נמצא כי מרבית המתעמלות היו באולם מגיל 4, לכולן היו מכשירי התעמלות בחדר השינה, בסביבות גיל 7 כבר נבחרו בתחרויות מיון, לתוכנית האמריקאית של "כוכבי המחר" וכולן מעידות על אהבה עצומה לענף ולעשייה!

5.2 המחויבות של איגוד ההתעמלות בישראל - כאיגוד מוביל בספורט הישראלי, אני מחויבים:

- לוודא שכל מתעמלי ישראל ללא הבדל גיל, מין, גזע, רמה וענף, פועלים על פי תכנית נכונה.
- לוודא שבתוכנית המקצועית קיים מענה לצרכי כל המתעמלים, שהם נהנים מהאימונים ומשיגים את הכושר הגופני ואת היסודות התנועתיים הדרושים להם במעגל החיים.
- לחנך מאמנים שופטים ומועדונים, להבטיח התעמלות חווייתית ונעימה לכל.

- לווודא שדרוג של תוכנית ההתעמלות הנלמדת בבתי הספר, לווודא החלה של תכנית התעמלות בכל גן בישראל.
- לסייע לפיתוח כל ענפי הספורט בישראל
- להביא להתמקצעות באימון כל ענפי התעמלות
- להביא את מתעמלינו המקצוענים למדליות ולהישגים בינלאומיים.

5.3 על מודל התכל"ס בהתעמלות

המודל מבוסס על תכנית פיתוח ארוך טווח לכל ספורט, שנכתבה בקנדה. המטרה המרכזית במודל היא להפוך מסע ארוך לצעדים קצרים, שמובילים אותנו לכיוונים הנכונים, ומותאמים לתחנות קריטיות של התפתחות פיזית, מנטאלית, רגשית וחברתית. המודל מותאם לכל (פעילות עממית עד הישגית תחרותית), מבטיח אוריינות פיזית והתעמלותית לכל דורש, ותוכנית תחרויות מתאימה לספורטאי עילית. המודל יסייע לשלב בין הגופים השונים שמטפלים בילד ובאזרח לאורך חייו, ויעודד אורח חיים בריא. ישראל מיוצגת באופן תדיר ועקבי על בימות המנצחים באירועי התעמלות ברמות הגבוהות ביותר בעולם. לפחות 3 ענפים של איגוד ההתעמלות הישראלי, (התעמלות אמנותית, התעמלות מכשירים גברים והתעמלות אקרובטית), מחזיקים במדליות אולימפיות, ומדליות מאליופיות אירופה ועולם, ממשחקי אירופה וממשחקי העולם. לא ניתן להתעלם מהישגים אלו, יש לשמרם ולדאוג שיהיה דור המשך, חושב ומלא מרץ, להמשיכם. מודל התכל"ס, יאפשר המשכיות כזו.

5.4 האתגרים שבפנינו

- לגרום לשיתוף פעולה בתוך משפחת ההתעמלות.
- לתת יותר מקום להכנה ראשונית, למשחק ולשימור השמחה באמצעות ענף ה - Gym for All.
- לתת יותר משאבים, חשיבה ומקום ל"התעמלות במעגל החיים".
- לאפשר זרימה של מתעמלים מענף לענף בתוך ה"משפחה".
- להבטיח שילדים יקבלו תכנית נכונה ולא "הרבה מדי מוקדם מדי" אך להתאים את התוכנית למה שבאמת קורה בעולם ולא רק למה שמדווח בספרות..
- לקיים מעקב שוטף אחרי גדילה והתפתחות הספורטאים שלנו.
- החשוב והקשה ביותר, לקיים תאום וסנכרון בין כל הגופים שאחראים לילד, וכן בין כל ענפי ההתעמלות המאוגדים באיגוד ההתעמלות בישראל.

5.5 ייחודם של ענפי ההתעמלות ובמה ייבדלו מהתוכנית המקצועית הכללית של מנהל הספורט
ההתעמלות, היא משפחה גדולה של שמונה, (בארץ רק שבעה) ענפי ספורט. לכל אחד מהם המיוחדות והצרכים שלו. לענפי ההתעמלות מכנה משותף רחב, ובכולם מוצעות הזדמנויות לפעול לשם ההנאה, ההשתתפות, הלמידה והתחרות. רכיבי הבסיס בכל אחד מענפים אלו מכיל כמה מדפוס התנועה הבאים: נחיתות, אחזקות סטטיות, תנועות דינמיות, סיבובים, תנועות, ניתורים ותפעול מכשירים. איכות התנועה מורחבת ומשופרת באמצעות עקרונות ריקוד, קצב ומוסיקה. על בסיס דפוסים אלו נוצרים אין ספור ביצועים תנועתיים שמדגימים בחן את יכולות המתעמלים ואת יצירתיות המאמנים. אם נשכיל לפתח בשלב מוקדם בחיי כל ילד, את דפוס התנועה האלו, נגביר הן את כמות המשתתפים והן את ההנאה שמשיגים ספורטאים בכל ענפי הספורט. בנוסף נימצא תורמים משמעותיים לאורח חיים בריא, נספק יכולות פיזיות ומוטוריות בסיסיות עליהן ניתן יהיה לסמוך כל החיים, ונאפשר לגלות את המעטים שמתאימים לרמות העילית בענפי התעמלות.

לצד הדמיון, קיים גם שוני רב בין ענפי ההתעמלות. מהשונות ייגזר בעיקר תהליך איתור ספציפי של מתעמלים לכל אחד מהענפים, ותהליך אימון ייחודי בשלבי ההתמחות והתחרות בכל אחד מהם.

מהמכנה המשותף, בהצבת תכנית מתאימה, נוכל לזכות בהכנה גופנית ומנטאלית טובה לכל "גזע ההתעמלות", ובהסתכלות רחבה יותר, אף להשתלב בהכנה נכונה לכל ענפי הספורט במדינה.

התוכניות המקצועיות שמציע איגוד ההתעמלות בישראל, לענפיו השונים נועדו בראש ובראשונה לפתח ולקדם את הספורטאי הצעיר להישגים מקצועיים באחד מענפי ההתעמלות התחרותית, בדרך שתואמת את הצרכים ההתפתחותיים והיכולת של המשתתפים, בכל שלב של הדרך.

התוכנית המוצעת תהווה בסיס איתן ומענה לכל מי שיבחר לעסוק בהתעמלות ברמת "חובב" וב"מעגל החיים", כפי שמתקיים לגבי כל גיל בענף ה - Gym for All, כמו גם למי שיתמקצע ויתקדם בשלביה כספורטאי מקצוען לכל דבר ועניין.

התוכנית עוסקת במשתנים הבאים:

צרכי המשתתפים - אשר זכאים ליהנות ממצוינות בתכנון ובאימון, בכל השלבים והרמות של פיתוח המתעמל.

צרכי המאמנים - שמפתחים תוכניות אימון ויוכלו לעשות כך על בסיס תכנית מקצועית ארוכה ומקיפה.

אחריות איגוד ההתעמלות - תוכניות הכשרת שופטים, שילוב כוחות עם בתי הספר למאמנים ולמדריכים, בקרה ופיקוח על המתרחש באגודות, קוד אתי לכל החברים (מאמנים, שופטים ועסקנים).

אחריות אגודות ההתעמלות - שמבצעות הלכה למעשה תוכניות שונות של התעמלות בכל הענפים ובכל הרמות.

אחריות בתי ספר להכשרת מדריכים ומאמנים - שמכינים את הדור הבא של מאמני ההתעמלות.

שתוף פעולה עם מחנכים ומנהלים בבתי ספר - שנתקלים בתלמידים מתעמלים הנמצאים בשלבים השונים של התוכנית.

שתוף פעולה עם ההורים - שצריכים להבין את עקרונות התוכנית ארוכת הטווח ואת החלטות הצוות שמלווה את הספורטאי הצעיר.

שלב 1: פעילות אקטיבית גילאים 0 - 6

6.1 תכנית לגילאים 0 - 18 חודשים

בגילאים צעירים אלו, מומלץ להשתתף בתוכנית התעמלות יחד עם הורה. קיימים חוגים פרטיים כאלו בישראל. בגילאים אלו יש הבדלים של כחצי שנה ביכולות ובהתפתחות הילד. התוכנית מתייחסת לגיל ביולוגי. כוון שהתנועה רפלקסיבית וחשובה מאוד בגיל זה - כל משחק שמבצעים יחד מתאים! גם שחיה, וכל גירוי חושי אחר שגורם לתינוק הסקרן לנוע - מבורך! איגוד ההתעמלות יכול להיות שותף בהמלצות לפעילות בגיל זה, או בפרסום מאמרים באתר, אך אינו יכול להיות אחראי לה.

6.2 תכנית לגילאי 18 חודשים ועד 4 שנים

מומלץ להשתתף בתוכנית התעמלות לפצפונים, עם מבוגר אחראי צמוד לכל ילד. אולם ההתעמלות הוא גן שעשועים ענק, המדריך מייצר סביבה בטוחה ומסלולי תנועה שמאפשרים ללמוד תוך כדי חוויה ומשחק. ההורים מלווים את הילדים, מאבטחים אותם ומסייעים להם ליהנות מהביצועים.

משך הזמן המומלץ לאימון בגיל זה: 30 עד 40 דקות, פעם בשבוע, במהלך 10 עד 36 שבועות בשנה. גם בגיל זה הפעילות ברובה פרטית ותפקיד האגוד מצומצם לידי המלצות ופרסומים.

6.3 תכנית לגילאי 4 - 6

בגילאי 4 - 6 מומלץ לקיים תכנית עצמאית "התעמלות טרום בית ספר". תכנית כזו אומצה בקנדה ומוצעת במדינות נוספות רבות בעולם. הרעיון המונח בבסיס התוכנית הוא: שלכל ילד בישראל, תהיה גישה לתוכניות "התעמלות טרום בי"ס" במקום מגוריו. משך הזמן המומלץ לאימון בגיל זה: 40 - 45 דקות, פעם - פעמיים בשבוע, במהלך 10 עד 36 שבועות בשנה.

6.4 מה צריך להיות בתוכנית:

1. התכנון לכל אימון יהיה בגישה שהילד ובטיחות פעילותו - במרכז
2. פיתוח מקביל של הפן הקוגניטיבי, יכולות חברתיות, מוטוריות ופיזיות.
3. התאמת שפת האימון לגיל ולרמת ההתפתחות של המשתתף.
4. לימוד מיומנויות מוטוריות בסיסיות: ריצה, קפיצה, טיפוס, גלגול, סיבוב, בעיטה, זריקה ותפיסה.
5. פיתוח רכיבי יכולות מוטוריות: זריזות, איזון ותיאום ויכולות פיזיות כגון חוזק וגמישות.
6. פיתוח דפוסי תנועה, דו כיווניות, תחושת מרחב ומודעות לגוף.
7. עידוד דרכי תקשורת, שיתוף פעולה ופתרון בעיות. מתן דגש לתנועה יצירתית של הילדים.
8. הקניית היכולת לשלוט על התנועה שלהם ביחס לאולם לצידוד ועוד.

9. כל הפעילויות והציוד, בהתאמה לגיל, תוך שימוש במוזיקה, בקצב, ועם עקרונות ריקוד

6.5 תוצאות מצופות לפעילות המבוססת על התעמלות בגילאים 4 - 6:

- שיפור פיתוח תפקוד המוח, שיפור יכולת התיאום, מיומנויות חברתיות, מיומנויות מוטוריות גסות, מיומנויות רגשיות, מנהיגות ויצירתיות
- בניית ביטחון עצמי ביטחון בגוף, הערכה עצמית חיובית, ושיפור העצמאות.
- תמיכה בצמיחה בריאה ופיתוח הגוף: בניית עצמות ושרירים חזקים שיפור הגמישות, פיתוח יציבה טובה ויכולת איזון, שיפור הכושר, שיפור איכות השינה, קידום משקל בריא.
- הנאה מהפעילות, פיתוח הרגלי השתתפות לאורך החיים (בכל ספורט).

6.6 מה לא שייך לתוכנית התעמלות בגילאים 4 - 6?

- פעילות חוזרת וממושכת; הכשרה מהסוג התחרותי.
- התמקדות באימוני כושר.
- אלמנטים מסוכנים ותרגילי מתיחה מוגזמים, גשרים צרים, עמידות ראש וסיבובים על הראש.
- שימוש בציוד שלא הותאם לגיל המשתתפים.
- גישות הוראה ואימון בלתי מתפשרות.

6.7 מכל אלו נובע כי: אין מקום לתחרות באף אחד משלבי הפעילות בגיל טרום ב"ס! אבל, כיון שילדים

צעירים אוהבים להראות ולהציג ביצועים, יש לקיים מתכונת שונה של אירועים:

- ✓ הדגמה באמצעות מתעמלים שהצליחו לבצע משימות, הצגת תרגילים זה לזה.
- ✓ אימונים פתוחים להורים ובני משפחה.
- ✓ ימי שיא כחגיגת סיום או חג כלשהו, פעילות משותפת עם ההורים/בן משפחה בוגר.

6.8 אחריות איגוד ההתעמלות/מוסדות הכשרה/אגודות: עד כה, איגוד ההתעמלות לא טיפל בצורה

מוסדרת בהתעמלות לגיל הרך.

חשוב ביותר שהאיגוד יכוון את בתי הספר למאמנים ולמדריכים להוסיף לתוכנית ההכשרה גם נגיעה בגילאים כה צעירים.

המלצה להתנעת פעילות נכונה בגילאים אלו: על האיגוד לפעול למיסוד שיעורי התעמלות בכל גן בישראל, בגילאי 4 - 6, בידי כוח אדם מיומן, ובמידת האפשר בידי אגודה מקומית שתספק הדרכה ותוכנית רצויה.

6.9 "גיוס" ותפקיד ההורים:

- בעזרת הרצאות והסברה נבונה, השגת נכונות לשלם להסיע ולהיות שותף כשצריך.
- הכוונת הילד למגוון תחומי ההתעמלות, עידוד וחיזוק במהלך הפעילות.

שלב 2: בניית היסודות

גילאים 6 - 8 לבנות, 6 - 9 לבנים

7.1 תכנית פעילות לגילאי 6 - 9

בגילאים אלו, ממשיכה התפתחות וגדילה, הילדים משתפרים בביצוע תנועות רבות. כל ענפי ההתעמלות מתאימים לעודד שיפור זה. זה הזמן להתחיל ללמד מיומנויות יסוד, אך ה TIO הוא: לבצע הכל בצורה חווייתית ונעימה!

שלב זה בחיי הילד, מוגדר גם כשלב "הדגימה" - שלב בו על הילד לחוות פעילות מגוונת של מספר ענפי ספורט. ההתעמלות חייבת להיות אחד מאלו! כיון שההתעמלות אינה ענף בודד אלא משפחה, ניתן בשלב כזה להתאמן ביותר מענף התעמלות אחד ובכך להגביר את המגוון כפי שמומלץ ומתאים לגיל. חשוב ביותר שהפעילות תהיה משמחת ומקרבת כל ילד ללא הבדל יכולות וכישרונות. תוכניות ההתעמלות יהיו רבות תועלת הן עבור מי שימשיכו לפעילויות תחרותיות והן למי שימשיכו כפעילות פנאי, הן למי שיעסקו בהתעמלות והן למי שיזרמו לכל ענף ספורט אחר, וכן ישפרו את איכות חייהם ובריאותם.

7.2 אצל חלק מהמשתתפים נראה יותר עניין ויותר יכולות. את אלו יש להפנות לתוכניות התעמלות מתקדמות, שיאפשרו להם למצות את כשרונם. הנחת היסוד של כף, כושר ויסודות - לא משתנה! האימונים יהיו מעט יותר ארוכים ובאינטנסיביות גבוהה יותר.

בסיס מדעי מחקרי למסקנה זו:

1. בתוכנית הלאומית לחינוך הידועה שפורסמה ב 2004 וידועה בכינוייה "דו"ח דברת", ממליצים המומחים להקדים את כל תהליכי הלמידה (קריאה, כתיבה, חשיבה מתמטית, חינוך למוסיקה..), לגן הילדים. נראה שגם האינטליגנציה הספורטיבית ראויה לטיפול דומה.
2. במחקרם של הייוד וגטשל מ 2014, (Haywood & Getchell, 2014), מודגשת מגמת "הגיל הרך", לצד סקירת השינויים בתיאורית התפתחות הילד.
3. במסמך שפורסם ב 2005, בידי החברה הקנדית לרפואת ספורט לילדים, נקבע כי ילדים יכולים להתחיל לעסוק בספורט ממוסד כאשר ביכולתם לשלב בין מיומנויות שונות. מסקנתם היא שמרבית הילדים יוכלו להתחיל בהתעמלות בין גיל 6 ל - 9.
4. בומפה במחקריו מ 1994, ו - 1998, וביחד עם האף ב 2009, כתב/ו בכל עבודותיו (Bomp & Haff), שבשבעה ענפים מתאים להתחיל כבר בגיל 6, ובכללם: התעמלות. ראה טבלה עמ' 49.
5. במחקר רטרוספקטיבי שנערך בידי גוליר (Gulich) ב 2007, רואיינו 4455 ספורטאים אולימפיים. בין השאר נשאלו הספורטאים מתי החלו לעסוק באופן מכוון מטרה, בענף הספורט בו

הגיעו לאולימפיאדה בסופו של תהליך. נמצא כי במקצועות ספורט רבים, גיל ההתחלה מוכוון מטרה קורה כבר בגיל 4 - 5.

6. מחקר דומה בוצע בישראל ב 2002, ונסקרו בו תשובותיהם של ספורטאי עילית בהשוואה לספורטאי "טרומ עילית". גם במחקר זה נמצא כי 30% מספורטאי העילית החלו באימון מוסדר בענף שלהם בין גיל 5 ל - 7, ורק 20% מספורטאי טרום עילית עשו כך. (Lidor & Lavyan, 2002).
7. במעצמות התעמלות ידועות (רוסיה, ארה"ב, סין...), נערכות תחרויות ומבדקים לבחירת "כוכבי המחר", בגיל שבע (7). (אתרי האיגודים במדינות השונות, ותוכניותיהם המקצועיות).
8. תחרויות בינלאומיות (אליפות עולם ואליפות אירופה), מאורגנות בידי ה FIG, וה UEG, למתעמלים בגיל 11. (אתרי האיגוד העולמי והאיגוד האירופאי להתעמלות, תוכניות "קבוצות הגיל" בכל הענפים). על מנת להכינם לתחרויות אלו בצורה מיטבית, ללא לחץ מוגזם ותוך התייחסות לפן הריגושי, החברתי הקוגניטיבי והגופני, עלינו לייצר תחרויות מיוחדות כבר לגילאי 6 - 8.

המסקנה: השטח אומר את דברו בצורה בהירה וברורה: בענפי ההתעמלות, על מנת להגיע לטופ העולמי, עליך להיות באימונים מכווני מטרה כבר בגיל 6 - 7, מה שמכוון אותנו להצעה של תכנית תחרויות למתעמלים מחוננים, כבר בשלב בניית היסודות.

מכל אלו נובע כי: בגיל זה אין צורך להשתתף בתחרויות רשמיות, אך יש מן הטעם לקיים תחרויות מקומיות. בצורה שמותאמת לגיל ולהתפתחות הילד.

7.3 הסוד שבפיתוח היסודות: מה יתרונות תכנית התעמלות בשלב זה?

- הקניית איכות ועידון לדפוסי התנועה הבסיסית, כבסיס לבניית מיומנויות התעמלותיות עתידיות.
- פיתוח יציבה טובה, כוח בסיסי, גמישות, שיווי משקל, קואורדינציה וזריזות, דרך פעילויות משחקיות.
- הצגה של מיומנויות בסיסיות מכל ענפי ההתעמלות.
- מגוון של משחקי מהירות, לפיתוח כוח וסיבולת, וכן מהירות אופקית, אנכית ורב כיוונית.
- פיתוח קוגניטיבי: זיכרון, ריכוז, יכולת הסקת מסקנות מפעילות ופתרון בעיות.
- קבלה של כללי התעמלות, הקשורים לבטיחות ולהתנהגות חברתית מקובלת.
- אתיקה של ספורט: הגינות, קבלת האחר, הזכות להשתתף.
- התפתחות פסיכולוגית וחברתית: הרצון ללמוד, להיות פעיל, לנסות באופן עצמאי, ביטוי עצמי ופיתוח כישורים חברתיים קבוצתיים ומסוגלות למיקוד במשימה.

7.4 מה לא שייך ליסודות כלל ועיקר?

- חזרות מוגזמות, אימון מופרז של מיומנות, תרגול אינסופי שמקובל בספורט תחרותי.
- תרגילים שיש בהם סיכון: מתיחות מוגזמות, עמידת ראש וסיבובים על הראש, גשר ללא רגליים או ידיים.
- גישה נוקשה באימון ובהוראה.
- דגש רב על השוואה בין יכולת פיזית ליכולת מוטורית.
- שימוש בתוכניות שמעודדות השוואה עם אחרים.
- סלקטיביות והתמקדות במשתתפים מיומנים יותר.

7.5 בעת קיום התוכנית לכלל המשתתפים נקפיד על:

1. יצירת סביבה בטוחה ומאתגרת.
2. דגש על פעילויות מהנות כמה שיותר ומשחק פעיל.
3. "המצאת האלמנטים" על ועם מכשירי ההתעמלות השונים.
4. הילדים לומדים דרך חיקוי, מאוד אוהבים בעלי חיים ושמחים לנוע כמותם, לכן, חלק ניכר מהאימון יתבצע בתגובה לציוד שהוכן, ולשאלות המנחות של המדריך.
5. מתן אפשרות להזדמנויות משחק יצירתיות ורבות ככל האפשר.
6. הילדים מאוד יצירתיים ואוהבים להיות מובילים ומדגימים - נאפשר להם להציג את עבודתם.
7. בשלב זה אין תחרות רשמית, במקומה יתקיימו תחרויות מקומיות ואירועי הדגמה ונושא.
8. הפעילויות יתוכננו כך שיפתחו: מיומנויות חברתיות, תקשורת, מערכות יחסים, שיתוף פעולה, מנהיגות, ביטוי עצמי, ביטחון עצמי, הערכה עצמית ואהבה לנוע.

7.5.1 בעת קיום התוכנית למשתתפים מתקדמים (כפי שנצפו והוגדרו לעיל), נקפיד על כל הנ"ל, למעט אי

קיום תחרויות. נקיים תחרויות אך אלו יותאמו ליכולת ולשלב ההתפתחותי בצורה הבאה:

1. התחרות תהיה קבוצתית (לא יפורסם ציונו של כל מתמודד, אלא: ציון מצטבר לקבוצה בלבד), מדליה או תעודה או מתנה יחולקו לכל המשתתפים.
2. תמיד יהיו מספר מתעמלים ביחד על הקרקע, כל מתעמל יבצע לפחות 2 תרגילים במפגש תחרותי.
3. המכשירים יותאמו לצרכים (מקבילונים באקרובטיקה, ערמת מזרנים במקום סוס קפיצות במכשירים).

משך התוכנית לפעילות עממית: בין 60 ל - 90 דקות שבועיות, 36 - 40 שבועות בשנה. למתעמלים מתקדמים יותר בגיל זה: 2 - 3 אימונים בני 1.5 עד 3 שעות, מקסימום 9 שעות שבועיות, ל 40 שבועות בשנה. מומלץ מאוד שהילדים ישתתפו לפחות ב 2 פעילויות ספורט שונות.

7.6 תוכניות איגוד ההתעמלות ובתי הספר להכשרת מדריכים ומאמנים בשלב זה:

7.6.1 לכלל המשתתפים: תכנית יסודות ההתעמלות ותוכנית (Gym for All), (GFA), שתי התוכניות זקוקות לשדרוג ולהבהרות. חשוב שיינתנו בהן מערכי אימון רבים ושהן תהיינה תוכניות חובה בכל קורס מדריכים.

ראוי לפעול מול משרד הספורט ומינהל הספורט להבניית קורס מדריכים צעירים, משולב לכל ענפי ההתעמלות, למתעמלים מגיל 15, שילמדו תוכנית משולבת להדרכת ילדים ב"יסודות" וב "GFA".

תוכניות ענפיות קיימות (התוכניות הר"מ נמצאות באתר האיגוד, אך יש מן הטעם לרענן ואף לייצר מסלולים ודרגות מוקלים עוד יותר):

- מכשירים בנות - ליגה 1.
- אומנותית אישית - ליגה א', הכנה 5, אומנותית קבוצתית - ליגה ב' דרגה 5.
- אקרובטיקה - ליגה 1, וגם נדרש אישור לדרגות נוספות.
- מכשירים גברים, וטרמפולינה - חסרות תוכניות יסודיות.

7.6.2 למשתתפים מתקדמים:

- תכנית התעמלות מכשירים נשים - לאומי דרגה 1,
 - תוכנית התעמלות מכשירים גברים - דרגה 1,
 - תוכנית התעמלות אמנותית אישי - ליגה א' הכנה 4.
 - תוכנית אמנותית קבוצתית - ליגה ב', דרגת הכנה 4,
 - תוכנית התעמלות טרמפולינות - לאומי דרגה 1,
 - התעמלות אקרובטית - דרגה 2, 3 במסלול הליגה, או דרגה A המסלול הלאומי.
- בנוסף, קיימות תוכניות של איגוד ההתעמלות הבינלאומי (FIG), הנוגעות בפיתוח ענפי הישגי, לגילאי "טרם הישגי", ראו במקורות.

7.7 "גיוס" ותפקוד ההורים

חשוב שהורים יציגו לילדיהם מגוון של פעילויות, לספק עידוד, להראות עניין להשתתף עימם בפעילות הגופנית. על הורי מתעמלים שנבחרו למסלול הישגי, לדאוג לאיזון בין פעילויות התעמלות, פעילויות בית ספריות, ספורט אחר ופעילות אחרת.

על ההורים להיות ערוכים להסעה ולתשלומים הנובעים מפעילויות אלה

על ההורים להיות מעורבים ולעקוב אחר התקדמות הילדים.

על מנת להסביר ולקבל שיתוף פעולה מהורים לכל הר"מ, נדרשות מספר פעולות מהאיגוד ומהאגודות:

• ככל שיעלה מספר המקומות שנתן לקבל בהם הדרכה טובה ומתקניים מתאימים - תונגש ההתעמלות לציבור ויגדל מספר העוסקים בענפי ההתעמלות.

• יש להסדיר את בעיית המעברים מאגודה לאחרת בכל גיל. ככל שיגדל ביטחון ההורים באגודה הביתית - יקטנו המעברים בין האגודות, יעלה מספר הספורטאים בפסגת הפירמידה, ויגדלו ההישגים.

7.8 מה צריך להימדד במהלך התוכנית?

1. איכות דפוסי תנועה יסודיים ומיומנות בסיסיות, גדילה פיזית (מומלץ למדוד גובה בעמידה ביום ההולדת).
2. מיומנויות חברתיות, רגשיות והתנהגותיות.
3. יכולות קוגניטיביות.

7.9 פעילויות שיכולות לסייע למאמן בתכנון אמונים לגילאי 6 - 8

- המדריך יאפשר לילדים לבצע פעילויות תנועתיות בסיסיות הכוללות מיומנויות יסוד כדוגמת: ריצה בקו ישר ובקווים עקומים, ובתוכה עצירות ושינויי כיוון, תגובה למשימות שונות, זכירה של מצבים שהוגדרו מראש. משחקי תופסת (גם כאלו שאין בהם תופס כלל), מתאימים בהחלט לכך.
- המדריך יציע למתעמלים לפעול באופן משחקי תוך שינוי צורות של הגוף: לזחול כמו נחש, להתגלגל במישור או במדרון, כמו "שניצל" במחבת, להתקדם בניתורים כמו קנגורו, ללכת כמו דוב, וכד'.
 ילמדם לשחק במשחקי שיווי משקל: לעמוד על רגל אחת, ללכת על קו המסומן על הקרקע ו/או על קורת שווי משקל נמוכה ולאחר מכן לנסות להתאזן על חלקי גוף שונים.
- המדריך יאתגר את המתעמלים לקפוץ תוך שינוי צורות של הגוף באוויר; לקפוץ לגובה ולבדוק עד לאיזה גובה יכולים להגיע וכנ"ל לרוחק; לדמות נחל שהילד צריך לעבור בקפיצה, לקפוץ מרגל לרגל וכיו"ב.
- המדריך ילמד את שמות תרגילי הבסיס: עמידות שונות (ישרה, פישוק, פסיעה, חסידה), ישיבות (קירוס, שלמה, פרפר, פישוק), נדנדה, סמיכת ברכיים, הליכת דוב, תלייה, נדנוד, גלגול לפנים מפישוק.
- המדריך ילמד ויחנך להתנהגות ראויה ומצופה, ילמד כללי אימון בסיסיים באולם
- המדריך יעודד פעילויות שמצריכות שיתוף פעולה ואינטראקציה חיובית בין הילדים.
- המדריך ישתמש במשחקים פשוטים על מנת לתרגלם בשיווי משקל, ילמדם להיעזר בחבר על מנת להתאזן, ויראה להן הדגמה ראויה של המיומנויות הנלמדות

שלב 3: בניית מיומנויות ההתעמלות

בנות גילאי 7 - 9, בנים גילאי 8 - 10

בשלב זה המיקוד יהיה בפיתוח מיומנויות התעמלות ומיומנויות ספורט שמתאימות למספר ענפים. המשתתפים ימשיכו לפתח, להרחיב ולהגדיל את יכולותיהם מבחינת הגמישות, שיווי המשקל, הקואורדינציה. יציבת מרכז הגוף והכוח צריכים להיות מבוססים היטב בשלב זה.

בנוסף, המתעמל יפתח מיומנויות בסיסיות על המכשירים ועם מכשירי היד, ואלו יבטיחו את המשך התקדמותו בהופעות ובתחרויות. עבור משתתפים רבים, תהיה זו "נקודת המעבר" לאימון Gym for All, או לענף ספורט אחר.

משתתפים שיש להם את הרצון והיכולת להמשיך בענפי ההתעמלות, יעברו לתוכניות התעמלות מתקדמות

וימשיכו לפתח משמעת, כושר ומיומנויות בהתאם ליכולות שלהם.

לקראת סיום שלב זה, המשתתפים יתחילו לעבור מ "דגימה" של מגוון ענפי ספורט לענף אחד שיש להם בו עניין מיוחד. עדיין התחרות אינה המטרה העיקרית, אך מתחילה השתתפות בתחרויות רשמיות. למתעמלים בישראל אפשרות לתחר בכמה רמות, בכל אחד משבעת ענפי ההתעמלות. איגוד ההתעמלות מציע תכניות מרמה עממית ועד הישגית ביותר, בהתאם לרצון המתעמל ולכישורונותיו. גם ההכשרה חייבת להתאים לצרכי המתחרה.

8.1 מה יתרונות תכנית ההתעמלות בשלב זה?

- תבצע התאמה בין הכושר הגופני ובין המיומנויות הנלמדות, וכך תובטח ההכנה הגופנית וההתקדמות התקינה.
- הפעילויות ימשיכו ויפתחו כוח בסיסי, זריזות, שיווי משקל, קואורדינציה ומהירות, הכל תוך הקפדה על סימטריה של ימין ושמאל ושל חלק גוף עליון ותחתון.
- באמצעות מגוון של משחקי ריצה, יפותחו מהירות, סיבולת, טכניקת הריצה, מהירות ניתור והיכולת לשנות כיווני ריצה במהירות רבה.
- יחזקו כללי הבטיחות בענף, ותועבר האחריות ליישומם לידי המתעמל.
- תודגש האתיקה של הספורט, מותר ואסור, ראוי ולא ראוי.
- תמשיך ותפתח יכולת החשיבה של המתעמל, זיכרון וזיכרון תנועתי, יכולת ריכוז ומיקוד הקשב, יכולת לתקן ביצוע ולפתור בעיות, יכולת תקשורת וקבלת החלטות.
- ימשיך פיתוח מיומנויות חברתיות ומוסריות, בטחון עצמי, הרצון להיות פעיל, מסירות, מחויבות, שיפור באיכות התנועה בביצועי מיומנויות התעמלותיות ואחרות

מתעמלים ששואפים להתמחות בענף התעמלות אחד, בתוכנית מתקדמת יותר, יבחרו כך בשלב זה.

8.2 מה לא שייך לתוכנית ההתעמלות בשלב זה?

- חזרות רבות בעומס גבוה
- פיתוח מיומנות לפני הכנה פיזית
- גישת אימון נוקשה במיוחד
- אימון יתר והתאוששות לא מספקת, עקב שעות אימון מוגזמות

8.3 בעת קיום התוכנית נקפיד על הדברים הבאים:

1. לכל מתעמל בשלב זה תהיה הזדמנויות להופיע מול קהל, בסיום אימון, בגימנסטרדה מקומית או אזורית, במופע סוף השנה וכיו"ב. ההופעות צריכות להיות כיף, עם כוריאוגרפיה יצירתית, מוסיקה מעניינת ואביזרים.
2. עד סוף שלב זה, גם מתעמלים שבחרו להתמקצע בתוכניות תחרותיות, יכולים להופיע וליהנות עם חבריהם
3. בתחרויות לא תהיה התמקדות בתוצאה אלא בהתקדמות של הספורטאי.

8.4 משך תוכניות התעמלות

- 8.4.1 פעילות עממית: בין 60 ל - 180 דקות, 1 - 2 פעמים בשבוע, 36 - 40 שבועות בשנה.
- 8.4.2 למתעמלים מתקדמים בגיל 7: שלושה אימונים בני 1.5 - 3 שעות, מקסימום 8 שעות שבועיות, ל 40 שבועות בשנה.

- 8.4.3 למתעמלים תחרותיים בני 9: מקסימום 12 שעות שבועיות, 50 שבועות בשנה.
- רצוי שגם מתעמלים תחרותיים ימשיכו להשתתף בפעילויות ספורט אחרות, מעת לעת.

8.5 אירועים ופעילויות מומלצות במהלך התוכנית

1. הדגמה ושיתוף כחלק מהפעילות בכיתה
2. הופעות והפקות ציבוריות מקומיות
3. מעורבות באירועים אזוריים כגון גימנסטרדה, מרוצים, אירועי חגים, אירועים בית ספריים..
4. תחרויות למי שבחר במסלול זה

8.6 תפקיד ההורים

- על ההורים להמשיך ולחשוף את ילדיהם למגוון פעילויות, להקשיב להם, ולסייע בזיהוי העדפות ענף בספורט על ההורים לספק עידוד ולהציג עניין בספורט שבחר ילדם.
- על ההורים לקיים קשר עם בית הספר ולמצוא איזון בין הפעילויות השונות שהילד - ספורטאי מבצע.
- על ההורים להיות מוכנים להסיע, ללוות ולשלם עבור פעילויות הספורט של הילד.

8.7 מה צריך להימדד במהלך התוכנית?

1. בדיקת איכות ביצוע המיומנות, כוח וגמישות.
2. מיומנויות חברתיות
3. יציבות רגשית והתנהגותית
4. יכולות קוגניטיביות
5. ניטור גובה מדי שלושה חדשים, בעמידה ובישיבה ואורך הזרועות.

8.8 פעילויות שיכולות לסייע למאמן בתכנון אמונים לגילאי 7 - 10

- המדריך יציע למתעמלים לפעול באופן משחקי תוך שינוי צורות של הגוף: לנתר כצפרדע, להתקדם בניתורי ארנבת, לרוץ כמו כלב, להתקדם בהליכת תנין, וכד'.
- ילמדם להשיג נקודות של איזון ושיווי משקל: לעמוד כחסידה על רגל אחת, ללכת על קורת שווי משקל נמוכה ובינונית, לעמוד על הידיים ליד קיר או סולם.
- המדריך יאתגר את המתעמלים לקפוץ תוך שינוי צורות של הגוף באוויר; לקפוץ לגובה ולבדוק עד לאיזה גובה יכולים להגיע וכנ"ל לרוחק; ובסיום הקפיצה למצל את מפרקי הברכיים לנחיתה רכה ובשלט.
- המדריך ילמד את שמות תרגילי הבסיס: גלגולים שונים, עמידות ידיים, עמידת אמות, זווית, תנין וכיו"ב.
- המדריך ילמד ויחנך להתנהגות ראויה ומצופה, ילמד כללי אימון בסיסיים באולם
- המדריך יעודד פעילויות שמצריכות שיתוף פעולה ואינטראקציה חיובית בין הילדים. ילמדם לתאם תנועה ולבצע קטע מובנה בעת ובעונה אחת.
- המדריך ילמד פירמידות פשוטות על מנת לתרגלם בשיווי משקל, ילמדם לסמוך על חבר על מנת להתאזן, ויראה להן הדגמה ראויה של המיומנויות הנלמדות

8.8.1 תוכניות ענפיות קיימות, למתעמלים בפעילות עממית (התוכניות הר"מ נמצאות באתר האיגוד,

אך יש מן הטעם לרענן ואף לייצר מסלולים ודרגות מוקלים עוד יותר):

מכשירים בנות - ליגה 1.

אומנותית אישית - ליגה א', הכנה 4, אומנותית קבוצתית - ליגה ב' דרגה 4.

אקרובטיקה - ליגה 1, וגם בדרש אישור לדרגות נוספות.

התעמלות טרמפולינה ומכשירים גברים - חסרות תוכניות יסודיות.

8.8.2 תוכניות קיימות באיגוד, למתעמלי הישג, בגיל 7 - 8, מתעמלות ומתעמלים רבים רשומים

באיגוד ההתעמלות ומתחרים בכל הענפים:

- תכנית התעמלות מכשירים נשים - לאומי דרגה 1
 - תוכנית התעמלות מכשירים גברים - דרגה 1,
 - תוכנית התעמלות אמנותית אישי - לאומי הכנה 3.
 - תוכנת אמנותית קבוצתית - לאומי הכנה 3.
 - תוכנית התעמלות טרמפולינות - לאומי דרגה 2.
 - התעמלות אקרובטית - דרגה A המסלול הלאומי.
- בנוסף, קיימות תוכניות של איגוד ההתעמלות הבינלאומי (FIG), הנוגעות בפיתוח ענפי הישגי, לגילאי "טרם הישגי", ראו במקורות.

שלב 4: בחירת התמחות בענף התעמלות

גילאים 9 - 11 לבנות, 10 - 12 לבנים

שלב זה הוא מהשלבים היותר חשובים בפיתוח היכולות המוטוריות, ומהווה חלון של הסתגלות מואצת לאימון מיומנות ממשי. בשלב זה, מיומנויות היסוד צריכות להיות בשליטה טובה, ועל המתעמלים להמשיך לפתח מיומנויות ייחודיות ומתקדמות בענף שבחרו.

למי שממשיך בהתעמלות בגיל זה, יש אהבה חזקה לענף והנאתו בפעילות ספורטיבית, מותנית בהמשך אימוני ההתעמלות כפעילות מרכזית. סביר להניח שהיכולת לבצע פעילויות אחרות יורדת, והספורטאי מתמחה בענף התעמלות אחד. ההשתתפות עשויה להיות ברמת פנאי מתקדמת, ברמת הדגמה או ברמה תחרותית, אך בכולן מיומנויות היסוד מבוססים היטב ולמתעמלי כל הרמות יש מחויבות ארוכת טווח לספורט. כיף עדיין חשוב, אבל הכיף האמתי של הספורטאים ברמה גבוהה הוא להשתלט על עוד ביצוע ולעשותו בצורה הטובה ביותר. האימונים הופכים יותר מובנים ומלאי מיומנויות. הכישורים מאתגרים, עשייה יחד עם קבוצת חברים והגעה לביצועים אחידים, הופכים את המשמעת לכדאית ולדרך חיים.

חלק מהמתעמלות ייכנסו לשלב הצמיחה המהירה, מה שישפיע על יכולותיהן, התמודדותן הנפשית ועל מבנים צוותיים בענפים כמו התעמלות אמנותית קבוצתית, אקרובטיקה, התעמלות אירובית ו Gym for All.

9.1 מה תפתח תכנית ההתעמלות בשלב זה?

- פיתוח כל מרכיבי הכושר הגופני, תשומת לב מיוחדת לגמישות ולמניעת פציעות.
- לימוד מיומנויות מורכבות, על בסיס ההכנה הגופנית הנכונה.
- חשוב לפתח אוריינטציה מרחבית. ניתן לעשות זאת היטב באמצעות טרמפולינה.
- מגוון משחקי הריצה יישמרו את המהירות, הסיבולת, מהירות הניתור והזריזות.
- תכנית בלט ותנועה כחלק מהאימונים.
- הנאה, השתייכות לקבוצה, הרגלי סיוע לחברים ופגישות מעבר לשעות האימונים.
- תודגש האתיקה של הספורט, מותר ואסור, ראוי ולא ראוי.
- תמשיך ותפתח יכולת החשיבה של המתעמל, זיכרון וזיכרון תנועת, יכולת ריכוז ומיקוד הקשב, יכולת לתקן ביצוע ולפתור בעיות, יכולת תקשורת וקבלת החלטות.
- לימוד אסטרטגיות לניהול מתח (הגדרת מטרה, הרפיה וריכוז), יסייעו להם באימונים, בהופעות ובתחרויות. מתעמלים מתמודדים עם מחויבות עצומה לענף, יחד עם חיים אחרים בבית וביה"ס.
- מחוזקים כללי בטיחות, דרכי התנהגות ואתיקה. המתעמל לומד לקבל ולהכיל את תוצאות עשייתו.

9.2 מה לא שייך לתוכנית ההתעמלות בשלב זה?

- אלמנטים על הברכיים צריכים להתבצע במשנה זהירות, במיוחד בהתעמלות אמנותית.
- חזרות על מיומנויות של גמישות יתר בגב תחתון.
- גישה נוקשה, בלתי מתפשרת ושאינה מביאה בחשבון את האישיות השונה של כל ילד.
- אימון יתר ותת התאוששות, תכנית אימונים שאינה מותאמת לספורטאי.
- מתח מיותר וחוסר איזון בחיים, כתוצאה מתוכנית אימונים קשה.

9.3 מה מרוויח מתעמל מתוכנית ההתעמלות בשלב זה?

- כל המתעמלים ייהנו מהשתתפות בפסטיבלים, באירועי התעמלות בגימנסטרדות מחוזיות וארציות.
- ספורטאים שמתחרים ישתתפו במגוון תחרויות, במועדון הביתי, באזור, במוקדמות ובגמר.
- מתעמלים לומדים להתחרות, מגדירים מטרה לתחרות שעוזרת להם להתמקד בעקביות בשגרת האימונים.
- משימת התחרות צריכה להיתפס כ "לעשות את הטוב ביותר שלי" ולא מדליה.
- תודגש האתיקה של הספורט, מותר ואסור, ראוי ולא ראוי.
- כל המתעמלים ישתתפו בתוכנית קבועה של בלט בסגנונות שונים.
- במידה ומתאפשר מתעמלים צריכים להשתתף בפעילויות נוספות, אפילו בתוך "משפחת" ההתעמלות (ריקוד על עמוד, טרמפולינה - למי שלא מתחרה בה, וכו')

9.4 משך תוכניות התעמלות בגיל 9 - 12:

לחובבים מומלצת תוכנית משודרגת של **Gym for All**: 2 עד 3 אימונים בשבוע, עד 180 דקות בכל אימון. למתעמלים תחרותיים: 5 אימונים בני 3 - 3.5 שעות, מקסימום 16 שעות שבועיות, ל 48 שבועות בשנה.

9.5 אירועים ופעילויות מומלצות במהלך התוכנית

1. מומלץ לחזור על האירועים שפורטו בשלבים קודמים
2. לאפשר למתעמלים בגיל זה לחנוך מתעמלים צעירים מהם.
3. לוח תחרויות ייבחר וייקבע מראש על מנת לאפשר למתעמלים ולהוריהם להתכונן אליו.
4. מחנות אימון משותפים לכמה אגודות.
5. תחרויות ברמה ארצית ובינלאומית על פי לוח הזמנים של ה FIG

9.6 "גיוס" ותפקוד ההורים: בשלב זה אצל מתעמלים תחרותיים, רוב ההורים מגלים עניין גובר בהתעמלות, מעורבים, מתנדבים ויוזמים לטובת המועדון. הם הופכים לצופים נלהבים, ומגיעים לכל תחרות בארץ ובחו"ל. חשוב להבטיח תקשורת נעימה וזורמת בין ההורים והמאמנים. ההורים חייבים לסמוך על שיקול דעתו המקצועית של המאמן, והם יספקו למתעמל רוגע ושלווה.

ההורים צריכים להיות מנוע חיובי ולא תוספת לחץ למתעמלים.

ההורים עדיין נדרשים לאיזון העדין שבין התמכרות להתעמלות ובין עשייה ממוקדת מטרה יחד עם לימודים וחיי חברה.

הורים צריכים להיות מוכנים לשלם על ביגוד, אימונים, תחרויות ונסיעות.

מאוד חשובה הסברה נכונה מהאיגוד והאגודות על מנת להשאיר במערכת גם הורים של מסלולים עממיים בסגנון ה - **Gym for All**. אלו יכולים להתניע את ההתעמלות במעגל החיים של ילדיהם, חבריהם והוריהם..

9.7 מה צריך להימדד במהלך התוכנית?

1. בדיקת רמת הכושר הגופני.
2. מיומנויות חברתיות, יציבות רגשית והתנהגותית
4. יכולות קוגניטיביות, יכולות טכניות ופיסיות
6. גובה, מדי 3 חדשים, על פי פרוטוקול קבוע
7. רמת התאוששות בין האימונים

9.8 פעילויות שיכולות לסייע למאמן בתכנון אמונים לגילאי 9 - 12

- המדריך ילמד את הבסיס לאלמנטים מתקדמים, יפתח את הכוח, הקואורדינציה והגמישות הנדרשים על מנת להתקדם לאלמנטים המורכבים.
- המדריך יתכנן הרבה תחנות "בתנאים מוקלים" על מנת ללמד את המיומנות בטכניקה מיטבית.
- יקפיד להוסיף מדי פעם משחק נגד עצמי או נגד אחרים, על מנת להכין להתייחסות נכונה לתחרות.
- המדריך יאתגר את המתעמלים בנייתורים לגובה ולמרחק בהפגנת שליטה מרבית בנחיתה.

9.9 תוכניות איגוד ההתעמלות לשלב ההתמחות:

- 9.9.1 לכלל המשתתפים:** יש לשדרג, להוסיף ולעבות, את תוכנית יסודות ההתעמלות ותוכנית GFA. בנוסף, תוכניות ענפיות קיימות, למתעמלים בפעילות עממית (התוכניות הר"מ נמצאות באתר האיגוד, אך יש מן הטעם לרענן ואף לייצר מסלולים ודרגות מוקלים עוד יותר):

מכשירים בנות - ליגה 2.

אומנותית אישית - ליגה א', הכנה 3, אומנותית קבוצתית - ליגה ב' דרגה 3.

אקרובטיקה - ליגה 2, וגם נדרש אישור לדרגות נוספות.

התעמלות טרמפולינה ומכשירים גברים - חסרות תוכניות יסודיות.

9.9.2 תוכניות קיימות באיגוד, למתעמלות הישג, בגיל 9 - 11, ולמתעמלי הישג בגילאי 10 - 12:

תכנית התעמלות מכשירים נשים - לאומי דרגה 2 או 3.

תוכנית התעמלות מכשירים גברים - דרגה 2, או 3.

תוכנית התעמלות אמנותית אישי - לאומי הכנה 2 או 1, או בינלאומי ילדות.

תוכנית אמנותית קבוצתית - לאומי הכנה 2 או 1, או בינלאומי ילדות.

תוכנית התעמלות טרמפולינות - לאומי דרגה 3 או 4, או בינלאומי 1 או 2

התעמלות אקרובטית - מסלול לאומי דרגה B, או בינלאומי G.A. 11 - 16

שלב 5: בניית המתחרה

גילאים 10 - 13 לבנות, 12 - 15 לבנים

ספורטאים שהגיעו לשלב זה - מלאי תשוקה לענף שלהם, ובחרו בקריירה תחרותית בו. הם ברמה גבוהה של פעילות, גם אם בחרו במסלולים "מוקלים" ובוודאי אם המשיכו למסלולים בינלאומיים. שנים אלו יהיו זמן מצוין להשקעה מסיבית של הספורטאי ושל המאמן. המתעמל מחויב מאוד לספורט, והיחסים עם המאמן עולים מדרגה.

המתעמלים שולטים היטב במיומנויות בסיסיות וגם במיומנויות מורכבות, וזקוקים לאימונים מתמשכים על מנת להפוך את הביצועים לאמנות של ממש. הם מתחילים לבצע סריות של תרגילים, מסובכים בתנועותיהם עם האלמנטים הנ"ל.

בשלב זה, המתעמלים צריכים ללמוד להתחרות, ולהפוך למתחרים יציבים ומצליחים, בכל סביבה ומצב. המתעמלים יתקדמו למצב של שליטה גופנית ונפשית כזו שתאפשר להם להביא לידי ביטוי את כישורונם ויכולותיהם, ולהגיע למטרותיהם.

במהלך שלב זה, יעברו רוב המתעמלים את גיל ההתבגרות. המאמנים צריכים להיות ערניים ולעקוב אחרי עקומת הגדילה של המתעמלים, תוך ציון שיא הצמיחה (PHV), ולהתאים את תוכניות האימון כך שתתאפשר התאוששות, וכן על מנת להקטין אפשרות של פציעה או פרישה מוקדמת. המאמנים חייבים להיות מודעים לכך שכל אחד מהמתעמלים יתפתח בזמן אחר ובאופן שונה. אינדיבידואליות וגמישות של תוכניות הכשרה חשובים ביותר בשלב זה. מאמנים, הורים וגם הספורטאים עצמם, חייבים להיות סבלנים ולקבל נסיגות מסוימות בביצועים כתוצאה מהגדילה המואצת. לעיתים יש צורך לשנות טכניקה, או אפילו להקטין את מספר התחרויות בשנה, בגלל הגדילה.

חשוב להתמקד במישור הרגשי והחברתי, ולשים לב שתוכנית האימונים והגדילה של הספורטאי משתלבים היטב זה בזה. ההצלחה בתחרות הופכת חשובה יותר, יש להגיע לעקביות בהישגים, באיכות הביצועים וביכולת להתמודד עם הלחץ הפיסי והנפשי הנדרש.

10.1 תרומת תכנית ההתעמלות בשלב זה

- בגיל זה קיימת כבר שליטה מעולה במיומנויות מורכבות. זה הזמן לטפח דימוי חיובי של הגוף, והערכה עצמית גבוהה. בנים ובנות שונים מאוד במצבם הרגשי בתקופה זו.
- המתעמלים לומדים תזונה נכונה ומגיעים לאורח חיים בריא ונבון.
- מתעמלים מגיעים למיצוי יכולת בתחרות, מצליחים לנתב מתח להישגים, לומדים להימנע מהסחת דעת ומצליחים למצוא את הריכוז הנדרש גם בסביבה משתנה.
- מודגשת העבודה על גמישות ופיתוח סימטרי, בגלל הצמיחה המהירה של העצמות ועל מנת שגידים ושרירים יתארכו בהתאמה.
- מחוזקת האתיקה של הספורט, מותר ואסור, תוצאות התנהגות והשקעה ברורות לעין.
- ממשיך עידון ושילוב מיומנויות ותנועה, באיכות גבוהה, ובאינטנסיביות. גדל מיגון האלמנטים.
- אימון אירובי חשוב ביותר להתאוששות בין האימונים. יכולת אירובית משתפרת לאחר תחילת תקופת שיא הצמיחה. שילוב סיבולת אירובית, מהירות וכוח, לפיתוח כוח ליבה ולמניעת פציעות.
- חשוב להמשיך ולפתח אוריינטציה של גוף באוויר, אימון על טרמפולינה מסייע בכך.

10.2 מה לא שייך לתוכנית ההתעמלות בשלב זה?

- אלמנטים על הברכיים צריכים להתבצע במשנה זהירות.
- חזרות על מיומנויות של גמישות יתר בגב תחתון.
- גישה נוקשה, בלתי מתפשרת ושאינה מביאה בחשבון את האישיות השונה של כל ילד.
- חזרות מרובות שעלולות לגרום נזק בלוחית הגדילה.
- אימון בהתנגדות גבוהה, עם עומס מוגזם על שרירים – עלול לגרום פציעות.
- הקדמת מיומנות להכנה הגופנית הנדרשת עבורה.
- דגש מוגזם על תוצאות התחרות על חשבון פיתוח נכון של תכני אימון וכושר.

10.3 הרווח שמשגי מתעמל מהשתתפות בתוכנית התעמלות בשלב זה

- ✓ מתעמלים בשלב זה מתחרים בתחרויות אזוריות, ארציות ובינלאומיות.
- ✓ מתעמלים שואפים לשלמות בביצועיהם, ולומדים להתאמן לשם השגתה.
- ✓ המתעמלים לומדים להכיר את עוצמותיהם ואת חולשותיהם, לומדים ומתכננים כך שהעוצמות יודגשו והחולשות ימוזערו.
- ✓ בוחרים בקפידה תחרויות למטרות ספציפיות.
- ✓ נכנסים למעגל תחרויות של ה FIG, נחשפים ללחצים נפשיים של נסיעות אימונים ותחרויות במדינות אחרות.

10.4 משך תוכניות התעמלות לבנות בגילאי 10 - 13, ולבנים בגילאי 12 - 15

לספורטאים ברמת Open Age, ליגה ב' אמנותית, או ליגת אקרובטיקה: 3 - 4 אימונים בשבוע, בין 3 ל - 3.5 שעות בכל אימון. מקסימום 16 שעות שבועיות

למתעמלים ברמה ארצית: 5 - 6 אימונים בני 3 - 3.5 שעות, מקסימום 20 שעות שבועיות.

למתעמלים בתוכניות בינלאומיות: 5 - 6 אימונים בשבוע, 4 שעות כל אימון. מקסימום 24 שעות שבועיות, ואלו כוללות בתוכן את אימוני האתלטיקה והבלט. בכל הרמות מדובר על 48 - 50 שבועות אימון בשנה. ספורטאים בתחילת השלב צריכים לקבל פחות שעות מהבוגרים שבו.

10.5 תפקיד ההורים

בשלב זה ההורים נוטים לנוע לאחורי הבמה, ולקחת תפקיד פחות משמעותי בקריירה של המתעמל. אף על פי כן הם עדיין מספקים תמיכה רגשית ומוחשית ולכן חשוב ביותר הקשר בינם למאמן ולספורטאי. ההורים הם המנוע שמאחורי הקלעים, ולמרות עצמאותו הגוברת של הספורטאי הם שיתנו לו את החיזוק בזמן הקריטי, כתף להישען ואמפטיה שהמאמן לא תמיד יכול להיסחף אליה.

טוב נעשה אם ההורים יישאר קשורים למועדון, יתנדבו באירועים, יקבלו הורים חדשים תחת חסותם, יארגנו לוחות זמנים, ביגוד ואחריויות אפשריות נוספות.

ההורים במשפחות התעמלות מארגנים את הבית סביב הילד המתעמל. חופשות, ארוחות שבת וחג וכיו"ב, פועלים לפי לוח האימונים. חשוב שההורים יישארו מודעים לצרכים אחרים במשפחה, ולטפח גם עבורם סביבה תומכת. כמו כן עליהם להישאר רגישים לצרכי ולחיי המאמנים.

ההורים נדרשים עדיין לשלם עבור אימונים, ביגוד, תחרויות בארץ ובחו"ל, מעטפת האימונים (תזונאי, פיזיותרפיסט, פסיכולוג ספורט..).

10.6 מה שווה מדידה בשלב זה?

1. יש לעקוב בקפידה אחר הבריאות הכללית, ככל שמועצמת האינטנסיביות ונפח הפעילות גדל.
2. צילום או אולטרה סאונד קבוע של ירכיים וברכיים יוכל לגלות חוסר איזון בכוח ובגמישות וסייע בהקטנת הסיכון לפציעה.
3. מומלץ לקיים מעקב אחר רמות ברזל בספורטאים, במיוחד בנשים.
4. יש להקדיש תשומת לב מיוחדת ל-PHV, למדוד גובה בעמידה ובישיבה מדי 3 חדשים. יחד עם אלו יש לבצע בדיקות אקטיביות של יכולות פיזיות, ולהצליבן עם ממצאי הגדילה.

5. רצוי לעקוב מקרוב אחר ההתפתחות הרגשית. מאמנים חייבים להיות מודעים לכך שבנות נמצאות בסיכון מוגבר למצבי רוח ירודים, לדיכאון, הפרעות אכילה והערכה עצמית נמוכה.
6. לקראת סוף שלב זה, יש להבהיר למתעמלים את דרישות היעדר הסימום של ה FIG.

10.7 אירועים ופעילויות בשלב בניית המתחרה

1. תחרויות פנימיות באגודה
2. הופעות באירועים, בשבוע ההתעמלות של ישראל, בגימנסטרדות למינהן.
3. תחרויות ידידותיות
4. מוקדמות ליגה/ גביע/אליפות
5. גמר גביע האיגוד/אליפות ישראל
6. תחרויות קריטריון לקביעת סגלי נבחרות ישראל נוער למשימות שונות.
7. אליפויות אירופה/עולם/ Youth Olympic Games, לדרגות Age Group.

10.8 המלצות למאמן בשלב בניית המתחרה

- קביעת מטרות בשיתוף עם הספורטאי
- המתעמל ינהל יומן מעקב עצמי באימוניו
- המתעמל יהיה אחראי לתזונה לשם הצלחה
- עידוד הרגלי שינה בריאים ומספקים
- כדאי לעשות שימוש בצילום וניתוח קטעי וידיאו של ביצועים
- ליצור הרבה אפשרויות של ביצוע תוך כדי התרגשות (הופעות ראווה, תחרויות באגודה עם משימת מעבר ניקוד מסוים, תחרויות "משונות"..)
- לתת תכנית כושר אישית לכל ספורטאי, שמביאה בחשבון את חולשותיו וחזקותיו.
- להוסיף טיפולי פיזיותרפיה מונעת, מסאז', הרפיה ועיסוק בספורט אחר לעיתים.

10.9 תוכניות איגוד ההתעמלות לשלב בניית המתחרה:

10.9.1 לכלל המשתתפים: תכנית יסודות ההתעמלות ותוכנית Gym for All. יש לשדרג, להוסיף ולעבות, את תוכניות אלו.

בנוסף, **תוכניות ענפיות קיימות**, למתעמלים בפעילות עממית (התוכניות הר"מ נמצאות באתר האיגוד, אך יש מן הטעם לרענן ואף לייצר מסלולים ודרגות מוקלים עוד יותר):

מכשירים בנות - ליגה 3.

אומנותית אישית - ליגה א', הכנה 2 או 1, אומנותית קבוצתית - ליגה ב' הכנה 2 או 1.

10.9.2 למתעמלות הישג, בגיל 10 - 13, ולמתעמלי הישג בגילאי 12 - 15, תוכניות קיימות באיגוד:

תכנית התעמלות מכשירים נשים - לאומי דרגה 4 או 5.

תוכנית התעמלות מכשירים גברים - דרגה 4.

תוכנית התעמלות אמנותית אישי - לאומי הכנה 1 או בינלאומי נערות.

תוכנת אמנותית קבוצתית - לאומי הכנה 1 או בינלאומי נערות.

תוכנית התעמלות טרמפולינות - לאומי דרגה 4, או בינלאומי 2

התעמלות אקרובטית - מסלול לאומי דרגה B, או C, או בינלאומי A.G. 11 - 16, או 12 - 18.

שלב 6: לנצח בכל רמה, בנות בגיל 13 - 18, בנים בגיל 15 - 18

11.1 לכלל המשתתפים: תכנית יסודות ההתעמלות ותוכנית Gym for All, מורחבת ומתאמת לכל גיל ורמה

בנוסף, תוכניות ענפיות קיימות, למתעמלים בפעילות עממית (התוכניות הר"מ נמצאות באתר האיגוד, אך יש מן הטעם לרענן ואף לייצר מסלולים ודרגות מוקלים עוד יותר):

מכשירים נשים - ליגה "TOP".

אומנותית אישית - ליגה א', בוגרות, אומנותית קבוצתית - ליגה ב' בוגרות.

אקרובטיקה - ליגה 4 וגם נדרש אישור לדרגות נוספות.

התעמלות טרמפולינה - OPEN AGE

מכשירים גברים - חסרות תוכניות יסודיות.

11.2 לספורטאי הישג, המשתתפים בנבחרות נוער: תכנית ה JUNIORS, של ה FIG.

שלב 7: מצוינות בינלאומית בנות בגיל 15 ומעלה ובנים בגיל 18 ומעלה

12.1 לכלל המשתתפים: תכנית יסודות ההתעמלות ותוכנית Gym for All, מורחבת ומותאמת לכל גיל ורמה, כולל "גיל הזהב".

בנוסף, תוכניות ענפיות קיימות, למתעמלים בפעילות עממית (התוכניות הר"מ נמצאות באתר האיגוד, אך יש מן הטעם לרענן ואף לייצר מסלולים ודרגות מוקלים עוד יותר):

מכשירים נשים - ליגה "TOP".

אומנותית אישית - ליגה א', בוגרות, אומנותית קבוצתית - ליגה ב' בוגרות.

אקרובטיקה - ליגה 4 וגם נדרש אישור לדרגות נוספות.

התעמלות טרמפולינה - OPEN AGE

מכשירים גברים - חסרות תוכניות יסודיות.

12.2 לספורטאי הישג, המשתתפים בנבחרות נוער ובוגרים: תכנית ה JUNIORS, ותוכנית תחרויות SENIORS של ה FIG.

המלצות ושינויים נדרשים

לאחר כתיבת 'תכל"ס', לחמש קבוצות הגיל הראשונות, מצאנו כמה אתגרים שאיגוד ההתעמלות מתגייס לטפל בהם ממש בימים אלו:

- שיתוף פעולה בתוך משפחת ההתעמלות
 - השקה חוזרת והרחבה של ענף ה-Gym For All, (כולל תיקנון, ניקוד ותקצוב)
 - תוכניות אימון ותוכניות תחרות לשלבי היסוד ההתחלתיים ביותר, בענפים השונים (כולל תיקנון, ניקוד ותקצוב), הבטחת תכנית "תואמת צרכים", לא הרבה מדי ולא מוקדם מדי!
 - מעקב גדילה והתפתחות לספורטאים בענפי ההתעמלות.
- בנוסף לאלו, וכדי להמשיך ולקדם את ענפי ההתעמלות יהיה עלינו להציע תחרויות מותאמות ומתאימות, **כבר בשלב היסודות.**

על מנת לעשות כך, אין צורך בשום שינוי מבני או תקנוני. גם כיום, כשילדים לפני גיל 8 אינם "נספרים" לזכות האגודה שמציבה אותם בשורותיה, רשומים באיגוד ההתעמלות כארבע מאות (400) ילדים בין גיל 6 ל- 8. מאמנים שבונים נכון את סד"כ העתיד, לא יכולים שלא להשקיע במתעמלים בני 6, וכאשר השקעה זו נעשית באופן מבוקר ומותאם לצרכי הילד, ימי השיא (הופעות/תחרויות/מפעלים/הדגמות), הם תוצר לוואי מתוק ומניע במיוחד!

מצ"ב חלק מטבלה המרכזת את מסקנותיו של בומפה בשנות כתיבה שונות. שימו לב שבענפים רבים והתעמלות בכללם, עדיין גיל ההתחלה המומלץ לנשים הוא 6 - 8, כפי שהייה בפרסום מ-1994, ולגברים 8 - 9, כפי שהיה בפרסום מ-1999!

התאמות לחוקה	רמת המפגש	שיטה ומיומנויות נדרשות	אופי ה"תחרות"	הגיל נשים גברים
אין קשר.. כולם זוכים	מקומי	לפי תוכנית יסודות ההתעמלות GFA	פעילות עם הורה או בן משפחה בוגר	6-0
ניקוד קבוצתי מצטבר, כל הקבוצות זוכות	אזורי	לפי תוכנית דרגות נמוכות בכל ענף	הצגת תרגילים עם אחרים	8-6 9-6
ניקוד אישי כולם זוכים	מחוזי, עם שינויי מכשירים	לפי תוכנית דרגות לאומיות	הופעות מול קהל	11-8 12-9
לפי החוקה	ישראל	לפי תוכנית Age Groups	תחרות בתוכנית חלקית	14-11 16-12
לפי החוקה	בינלאומי	לפי תוכנית Juniors	תחרות מלאה	17-15 8-16
לפי החוקה	בינלאומי	לפי תוכנית Seniors		+17 +18
המשך פיתוח תוכניות ג'ים פור אול (GFA), לכל הגילאים, המגזרים והרמות				כל גיל

בומפה והף	מגמה	בומפה	מגמה	בומפה	מגמה	ענף ספורט/ מקור
(2009)		(1999)		(1994)		
10-8	=	10-8	-	-	-	ג'ודו
13-11	=	13-11	↓	14-13	-	האבקות
8-6	=	8-6	-	-	-	הוקי קרח
13-11	=	13-11	-	-	-	הוקי שדה
9-7	=	9-7	↑	6-5	-	החלקה אומנותית (החלקה על הקרח)
15-14	=	15-14	↑	13-11	-	הרמת משקולות
8-6	=	8-6	↑	7-6	-	התעמלות נשים
9-8	=	9-8	↑	7-6	-	גברים

ריכוז התפתחות תוכנית התחרויות לאורך "חיי" מתעמל/ת תחרותי/ת

מסקנות והמלצות:

1. איגוד ההתעמלות ייזום וייפקח על סוג, כמות ואינטנסיביות האימונים בעזרת תחרויות ראיות ומתאמות לגיל המתעמלים.
2. האיגוד יקיים השתלמויות למאמנים ויחזק את תחושת "תחרות = כיף ומתנה", בשאיפה שזו תסייע לבניית "נצחנים" (winners), תעצים את המשתתפים בה, ובסופו של תהליך, יצאו ממנה כולם: מתעמלים, הורים, מאמנים וההתעמלות הישראלית - נשכרים.
3. האיגוד יפעל לבניית סילבוס מיוחד ולקיום קורסי מדריכים מקוצרים למורים לחינוך גופני. מורים אלו יהיו "שגרירי התעמלות" בבתי הספר שלהם וגם יצטרפו למאגר המדריכים בענפי ההתעמלות בישראל.
4. האיגוד יפנה להתאחדות בתי הספר ויפעל להקמת מועדון בית ספרי בכיתות א' - ד', לעידוד הפניית תלמידי ישראל להתנסות בענפי ההתעמלות ולהגברת הקשר עם האגודות המקומיות.
5. האיגוד ימשיך ויפעל להקמת מתקנים מתאימים לענפי ההתעמלות בפריפריה ובמרכז, ליד אגודות בנויות כהלכה ופעילות.

מקורות

- התוכנית הלאומית לחינוך, חלק א, עיקרי ההמלצות (2004). משרד החינוך: ירושלים.
- לידור, ר., גלילי, י., פייגין, נ., לבד, פ., נץ, י., ורטהיים, מ., וחרל"פ, א. (2011). מהו ספורט? שישה תבחינים מומלצים להגדרה של פעילות ספורט. בתנועה - כתב עת למדעי החינוך הגופני והספורט, י, 59-69.
- Bompa, T. O. (1994). Theory and methodology of training - The key to athletic performance (3rd ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Bompa, T. O. (1999). Periodization - Theory and methodology of training (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization - Theory and methodology of training (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Canadian Pediatric Society (2005). When is my child ready for sports? *Pediatric Child Health*, 6, 345.
- Güllich, A. (2007). Training - Support - Success: Control-related assumptions and empirical findings. Saarbrücken: University of the Saarland.
- Haywood, K., & Getchell, N. (2014). Life span motor development (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lidor, R., & Lavyan, N. Z. (2002). A retrospective picture of early sport experiences among elite and near-elite Israeli athletes: Developmental and psychological perspectives. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 269-289.
- AGE GROUP DEVELOPMENT and COMPETITION PROGRAM for Men's Artistic Gymnastics. Authors: H. Fink, D. Hofman & D. Scholtz, Edition 1, 2021, FIG site.
- AGE GROUP DEVELOPMENT and COMPETITION PROGRAM for Rhythmic Gymnastics. Authors: H. Dias, N. Aleksandrova, Dr. E. Lebre, Dr. M. Bobo, H. Fink. Edition 1 - 2021
- AGE GROUP DEVELOPMENT and COMPETITION PROGRAM for Acrobatic Gymnastics. Authors: K. Wharton, L. Franca, S. Tretyakov, H. Fink. Edition 1 - 2021

חלק ה'

נספחים שנמצאים באתר איגוד ההתעמלות בישראל:

1. חוברת תרגילי התעמלות אמנותית

http://gym.org.il/doc_aaa/%D7%AA%D7%9B%D7%A0%D7%99%D7%AA%20%D7%9E%D7%A7%D7%A6%D7%95%D7%A2%D7%99%D7%AA%20%D7%94%D7%AA%D7%A2%D7%9E%D7%9C%D7%95%D7%AA%20%D7%90%D7%9E%D7%A0%D7%95%D7%AA%D7%99%D7%AA%20%D7%A2%D7%95%D7%A0%D7%AA%20%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA%2022-23.pdf

2. חוברת תרגילי התעמלות מכשירים גברים

http://gym.org.il/doc_aaa/%D7%A2%D7%93%D7%9B%D7%95%D7%9F%20%D7%AA%D7%9B%D7%A0%D7%99%D7%AA%20%D7%9E%D7%A7%D7%A6%D7%95%D7%A2%D7%99%D7%AA%20%D7%93%D7%A8%D7%92%D7%94%205-%20%D7%A2%D7%95%D7%A0%D7%AA%202023.pdf

3. חוברת תרגילי התעמלות מכשירים נשים מסלול לאומי

http://gym.org.il/doc_aaa/%D7%9E%D7%9B%D7%A9%D7%99%D7%A8%D7%99%D7%9D%20%D7%91%D7%A0%D7%95%D7%AA%20-%20%D7%9E%D7%A6%D7%92%D7%AA%20%D7%9E%D7%A1%D7%9C%D7%95%D7%9C%20%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%99%20%D7%A0%D7%95%D7%91%D7%9E%D7%91%D7%A8%20%2022-%202022-2023.pdf

3.1. חוברת תרגילי התעמלות מכשירים נשים מסלול הליגה

http://gym.org.il/doc_aaa/%D7%9E%D7%9B%D7%A9%D7%99%D7%A8%D7%99%D7%9D%20%D7%91%D7%A0%D7%95%D7%AA%20-%20%D7%9E%D7%A1%D7%9C%D7%95%D7%9C%20%D7%9C%D7%99%D7%92%D7%94%2010.11.22-%202022-2023.pdf

4. חוברת תרגילי התעמלות אקרובטית פירמידות

http://gym.org.il/doc_aaa/%D7%97%D7%95%D7%91%D7%A8%D7%AA%20%D7%AA%D7%A8%D7%92%D7%99%D7%9C%D7%99%20%D7%90%D7%A7%D7%A8%D7%95%D7%91%D7%98%D7%99%D7%A7%D7%94%20%D7%A2%D7%93%D7%9B%D7%95%D7%9F%20%D7%90%D7%95%D7%92%D7%95%D7%A1%D7%98%202022.pdf

5. תכנית מקצועית טמבלינג

[http://www.gym.org.il/doc_aaa/%D7%AA%D7%9B%D7%A0%D7%99%D7%A%D7%A2%D7%9E%D7%A7%D7%A6%D7%95%D7%A2%D7%99%D7%AA%20%D7%9C%D7%A2%D7%95%D7%A0%D7%94%202022-23-%20%D7%98%D7%9E%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%A0%D7%92\(1\).pdf](http://www.gym.org.il/doc_aaa/%D7%AA%D7%9B%D7%A0%D7%99%D7%A%D7%A2%D7%9E%D7%A7%D7%A6%D7%95%D7%A2%D7%99%D7%AA%20%D7%9C%D7%A2%D7%95%D7%A0%D7%94%202022-23-%20%D7%98%D7%9E%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%A0%D7%92(1).pdf)