

איך להכין נבחרת לאומית ל 3 משחקים ב 7 ימים



ערן שדו
רוני גוטליב



ניהול ותכנון האימונים

- חלק 1 (לפני ההגעה הנבחרת)

- קשר עם המועדונים – מאמן כושר
- קשר עם השחקנים
- ויסות עומסים אישי עפ"י – משחקים בליגה , גיל
- תכנון טיסות, נסיעות באוטובוסים, בתי מלון

• חלק 2 (זמן השהייה בנבחרת)

- ישיבות צוות יומית (מאמני כושר + צוות רפואי)
- חלוקה לקבוצות אימון לפי העומסים בחודש האחרון
- התאוששות (לאחר משחקים, בין משחקים)
- עבודה אישית וטיפול בפציעות (פרט לאימוני הקבוצה)
- GPS (משחקים, אימונים)
- בדיקות דם (UREA, CPK)
- RPE
- תזונה – שינה

• חלק 3 (לאחר המשחק האחרון)

- דוח אישי שנשלח למאמני הכושר בקבוצות

מבנה ארגוני ומקצועי

מאמן ראשי
(ווילי רוטנשטיינר)

מאמן כושר ראשי
(ערן שדו)

צוות מקצועי
(עוזר מאמן-אלון חזן
מאמן שוערים -
קלאוס)

צוות רפואי
(רופא, 2
פיזיותרפיסטים, 2
מעסים)

מדעי האימון
(רוני גוטליב)

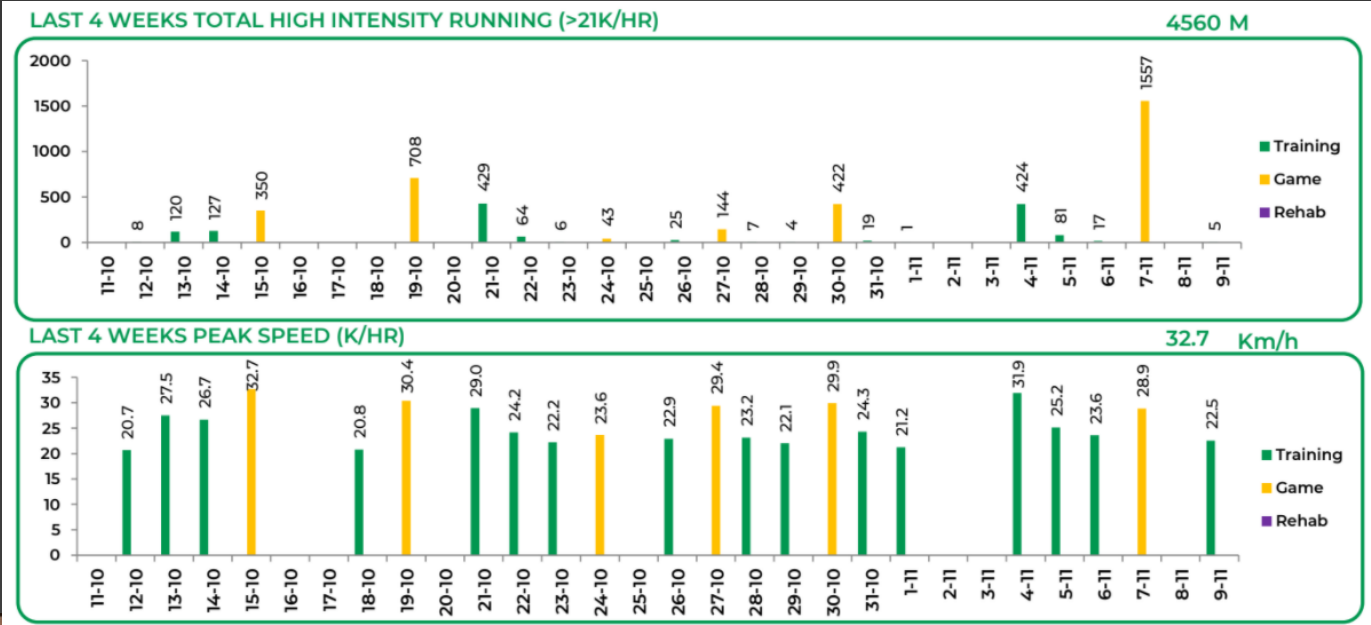
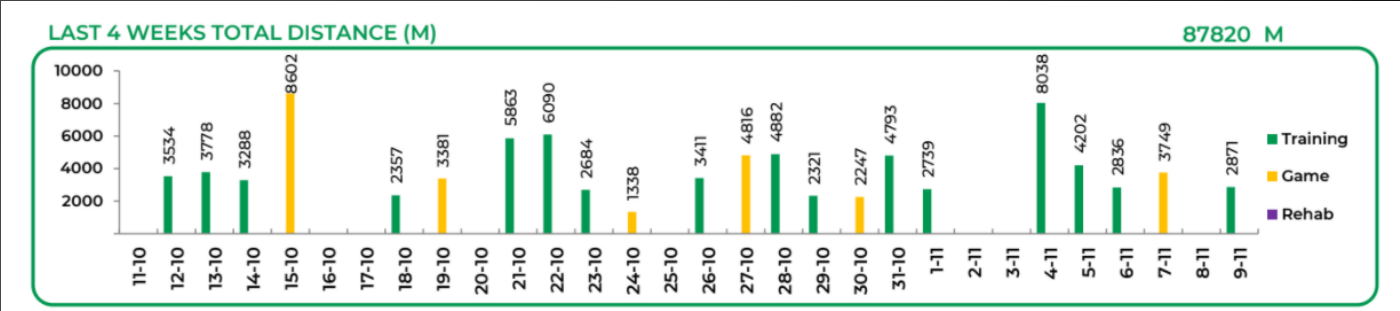
אנליסט
(לירון גלאט)

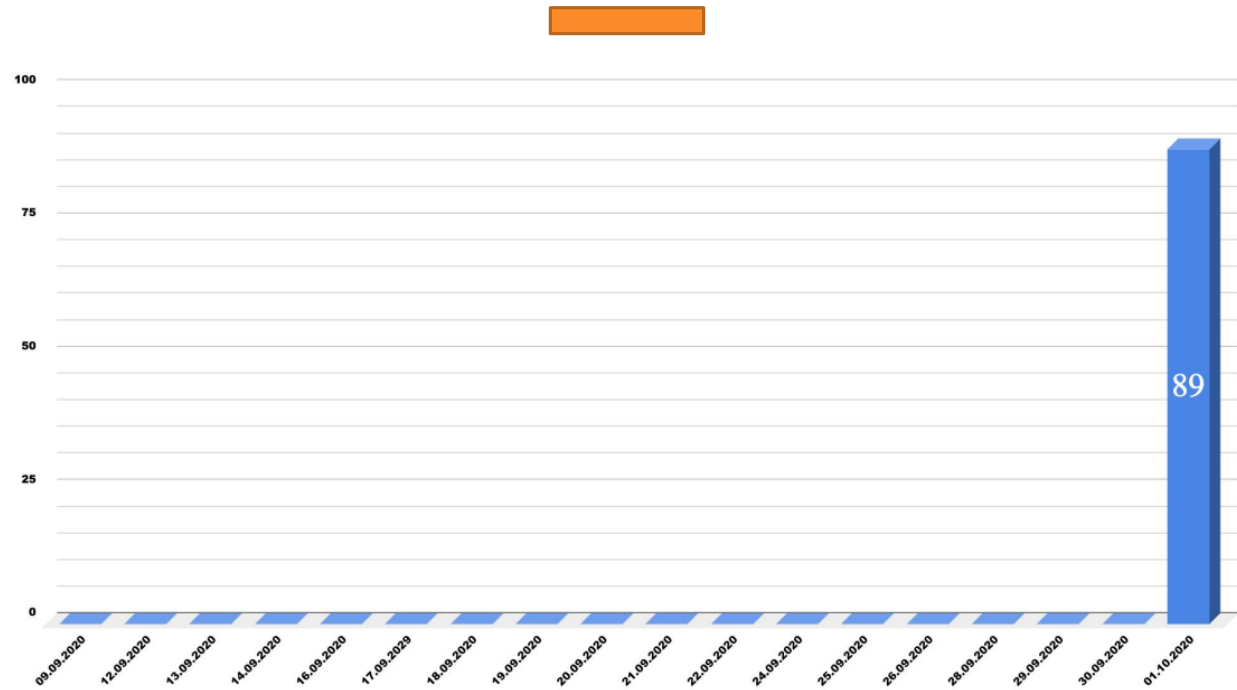
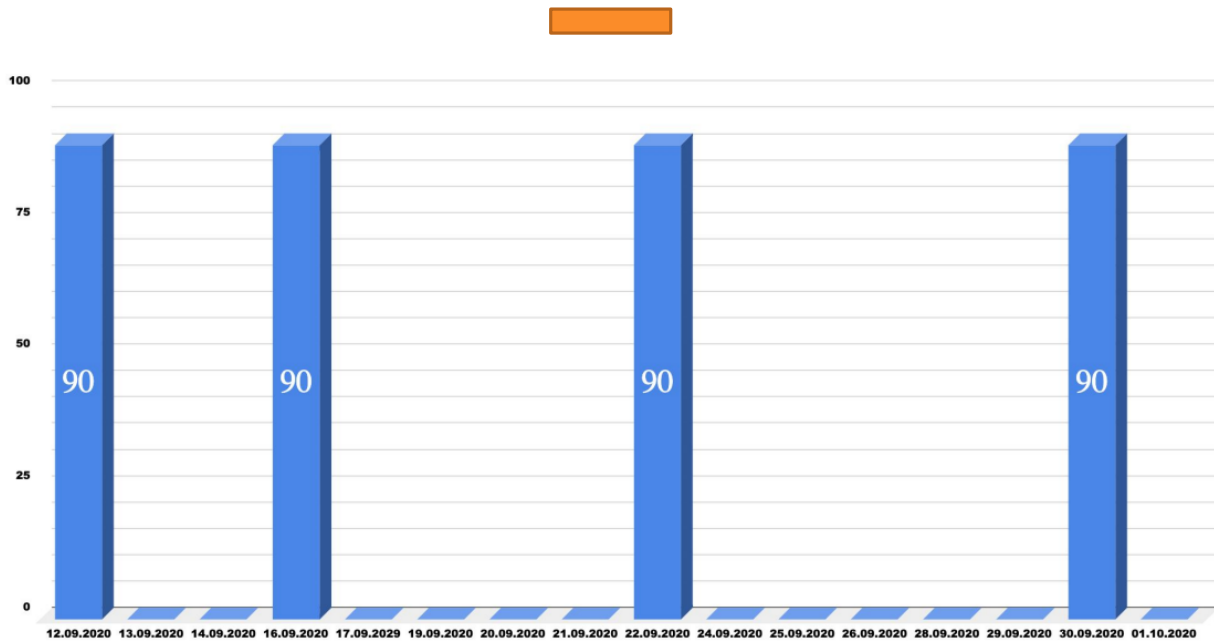
לפני ההתכנסות....

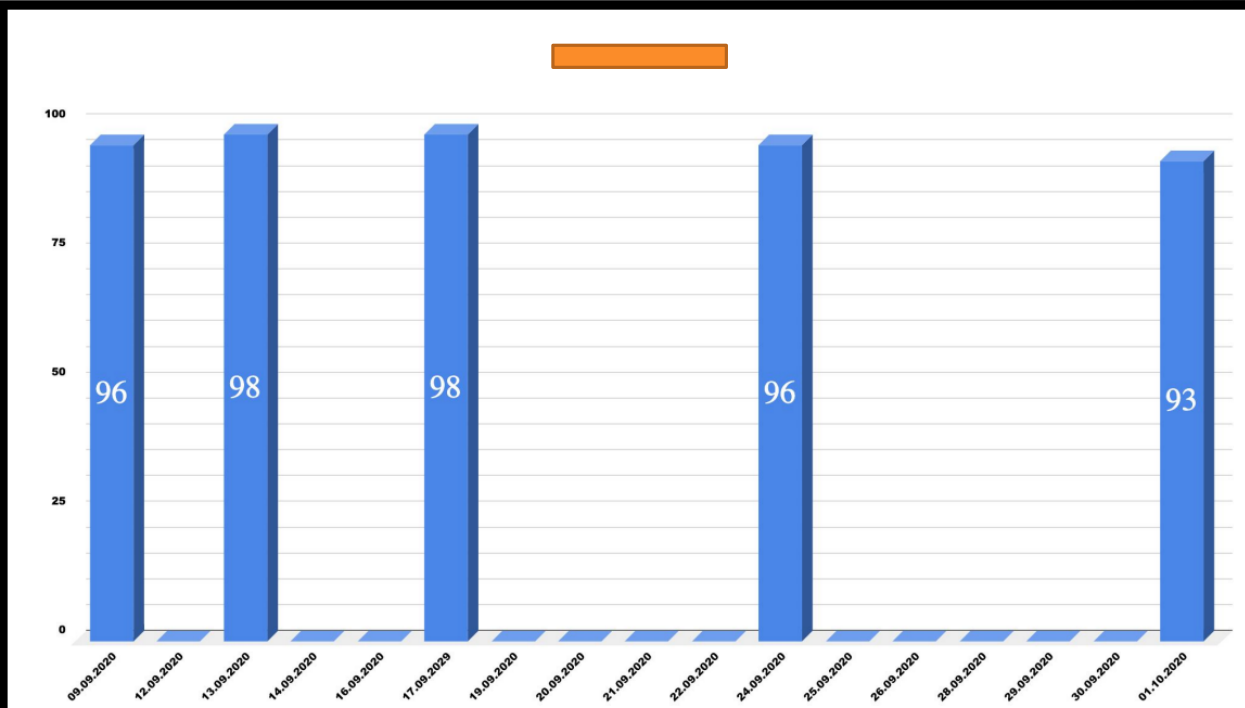
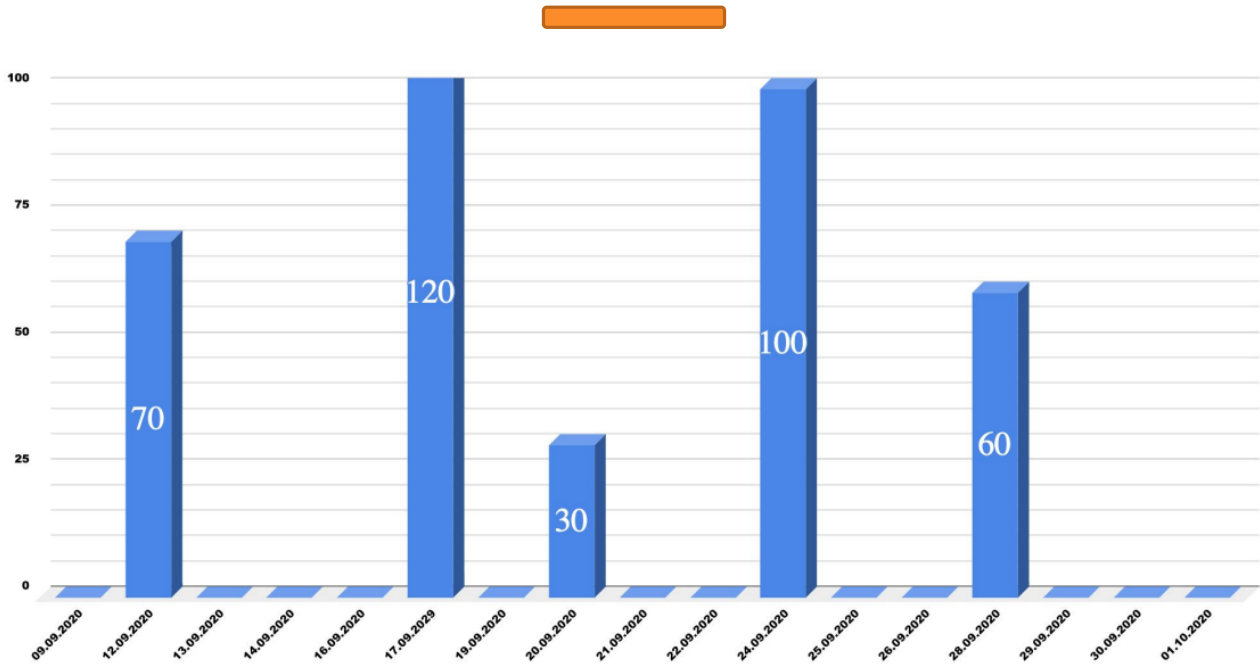
- דקות משחק בחודש האחרון
- מידע על פציעות / עומסים
- יום ההגעה להתכנסות (ליגיונרים / שחקנים מישראל / שחקנים שהגיעו תוך כדי הנסיעה)
- סטטוס רפואי/פיזיולוגי לכל שחקן



Last 4 Weeks	Training Average	Training Total
Distance (m)	3980	63687
M.Min	52	
>21 k/hr (m)	84	1337
>24 k/hr (m)	43	557
Peak Speed (k/hr)	24.2	31.9







מסע....

- טיסה לסקוטלנד – 5 שעות
- הגעה למלון – 30 דק'
- 3 אימונים
- שהייה 3 ימים וחצי
- טיסה לישראל – 5 שעות
- 2 אימונים + משחק (צ'כיה)
- שהייה 3 ימים
- טיסה לסלובקיה – 3 שעות
- נסיעה באוטובוס למלון – 60 דק'
- שהייה של 3 ימים במלון
- 2 אימונים + משחק (סלובקיה)
- סה"כ : 14 שעות טיסה , כ 4 שעות באוטובוס , 4 בתי מלון , 5 מגרשי כדורגל

לוח נבחרת ישראל 2020 3-15.10			
יום שישי, 02/10			
10:00	בדיקת קורונה	כולם	שפיים
יום שבת, 03/10			
17:00	הגעה להרודס תל אביב	צוות בלבד	הרודס תל אביב
17:30	פגישת צוות	צוות בלבד	הרודס תל אביב
19:00	הגעת שחקנים	שחקנים בלבד	הרודס תל אביב
19:00	זמן איכות / בדיקת סטטוס	כולם	הרודס תל אביב
20:00	ארוחת ערב	כולם	הרודס תל אביב
20:30	טיפול / בדיקת סטטוס	כולם	הרודס תל אביב
23:00	חדרים	כולם	הרודס תל אביב
יום ראשון, 04/10			
07:30	השכמה ובדיקת דם	כולם	הרודס תל אביב
08:00	ארוחת בוקר חופשית	כולם	הרודס תל אביב
08:45	יציאה לשדה התעופה	כולם	הרודס תל אביב
11:00	טיסה לגלזגו (6H117)	כולם	בן גוריון
15:10	נחיתה בגלזגו	כולם	שדה התעופה של גלזגו
16:00	הגעה להילטון גלזגו	כולם	הילטון גלזגו
17:00	הפסקת קפה	כולם	הילטון גלזגו
17:30	אסיפה	כולם	הילטון גלזגו
18:00	יציאה לאימון	כולם	הילטון גלזגו
18:30	אימון	כולם	אצטדיון פירהיל
20:00	יציאה למלון	כולם	אצטדיון פירהיל
20:45	ארוחת ערב	כולם	הילטון גלזגו
21:15	טיפול / בדיקת סטטוס	כולם	הילטון גלזגו
23:00	חדרים	כולם	הילטון גלזגו

יום שני, 05/09			
09:00	השכמה ובדיקת דם	כולם	הילטון גלזגו
09:30	ארוחת בוקר (מוגשת החל משעה 8:30)	כולם	הילטון גלזגו
10:00	בדיקת קורונה	כולם	הילטון גלזגו
10:30	טיפול / בדיקת סטטוס	כולם	הילטון גלזגו
12:00	אסיפה	שחקנים + מאמנים בלבד	הילטון גלזגו
13:00	ארוחת צהריים	כולם	הילטון גלזגו
13:30	מנוחה	כולם	הילטון גלזגו
16:30	הפסקת קפה	כולם	הילטון גלזגו
16:45	אסיפות אישיות	שחקנים	הילטון גלזגו
17:30	יציאה לאימון	כולם	הילטון גלזגו
18:00	אימון	כולם	אצטדיון פירהיל
19:45	יציאה למלון	כולם	אצטדיון פירהיל
20:30	ארוחת ערב	כולם	הילטון גלזגו
21:00	טיפול	כולם	הילטון גלזגו
23:00	חדרים	כולם	הילטון גלזגו
יום שלישי, 06/10			
09:00	השכמה ובדיקת דם	כולם	הילטון גלזגו
09:30	ארוחת בוקר (מוגשת החל משעה 8:30)	כולם	הילטון גלזגו
12:00	אסיפה	שחקנים + מאמנים בלבד	הילטון גלזגו
13:00	ארוחת צהריים	כולם	הילטון גלזגו
13:30	מנוחה	כולם	הילטון גלזגו
16:15	הפסקת קפה	כולם	הילטון גלזגו
16:45	אסיפות אישיות	כולם	הילטון גלזגו
17:30	יציאה לאימון	כולם	הילטון גלזגו
18:00	אימון	כולם	אצטדיון פירהיל
19:45	יציאה למלון	כולם	אצטדיון פירהיל
20:30	ארוחת ערב	כולם	הילטון גלזגו
21:00	טיפול	כולם	הילטון גלזגו
23:00	חדרים	כולם	הילטון גלזגו

GPS ניתוח

TRAINING REPORT 4.10.20

TRAINING CONTENT

MATCH DAY - 4

18:00

TRAINING

(14 PLAYERS + 3 G.K)

GROUP 1 - NORMAL TRAINING

GOLASA, SHERAN, TIBI, KARZEV, OREL, DIA, LUAI
SHON, ILAY, NETA, SUN, OFRI, ABU FANI, BIBRAS

15' W.UP

15' PASSING

23' TACTICAL 3V3+1

23' 7V7 + 2 G.K - TACTICAL GAME

GROUP 2 - RECOVERY TRAINING

DASA, MUNAS

10' MOBILITY + ROOL

15' BICK

25' POOL

REMARKS

ERAN, JUEL, MANOR, HATEM - TEAM GAEMS

GROUP 2 - NORMAL TRAINING

INTENSITY LEVEL - 3 (+) MODERATE (+) LOAD

HIGH NUMBERS - SHERAN, KARZEV, TIBI, SHON, ILAY

LOW NUMBERS - DGANI, SUN, DIA, BIBRAS

STEP BALANC - OK

F.I - OK , ONLY SHERN A BIT TIRD

FULL TRAINING - 85'

NAME	T.D	Sprints	HSR	Accel	Decel	EXPL	HMLD	NHIB	AMP	T.R.Z	M.S	M.HR	S.I	F.I
	5039	11	81	72	64	754	834	3	6.03	00:00:00	24.62	171	216	0.64
	4963	6	77	66	76	728	805	10	6.04	00:00:00	27.4	81	208	1.4
	5097	9	72	74	65	726	798	2	6.15	00:00:03	24.19	182	217	0.56
	4845	16	98	91	72	699	797	13	5.9	00:09:38	26.68	186	206	1.28
	5759	3	37	90	76	855	892	2	6.8	00:12:07	26.71	189	247	0.71
	4727	4	51	74	66	744	795	1	5.73	00:18:13	25.45	183	194	0.73
	5022	12	92	95	60	877	969	7	6.28	00:00:43	25.74	172	209	0.96
	4391	5	44	56	68	624	668	5	5.34	00:19:27	23.76	210	179	0.5
	5305	8	83	123	104	1070	1153	13	6.85	00:00:00	26.86	180	240	0.81
	4781	5	41	82	60	665	706	5	5.81	00:19:39	25.42	195	198	0.62
	4648	2	20	73	53	624	644	4	5.56	00:26:44	23.8	193	198	0.53
	4865	8	97	84	48	780	877	3	6	00:00:04	28.19	190	213	0.26
	4938	7	69	95	74	857	926	13	6.23	00:26:55	26.42	196	207	1.54
	4244	13	141	63	51	519	660	7	5.18	00:15:03	26.1	198	175	0.88
AVERAGE	4902	8	72	81	67	752	823	6	6	00:10:37	26	180	208	
SCORE	3	2	1	5	5	4	3	2	2	2				

TRAINING REPORT 5.10.20

TRAINING CONTENT

MATCH DAY - 3

18:00

TRAINING (16 PLAYERS + 3 G.K)

GROUP 1 - NORMAL TRAINING

GOLASA, SHERAN, TIBI, KARZEV, OREL, DIA, LUAI

SHON, ILAY, NETA, SUN, OFRI, ABU FANI, BIBRAS

DASA + MUNAS - 2 DAY RECOVERY

15' WUP

10' RONDO

5' PASSING

15' TACTICAL

15' BALL POSSESSION

15' TACTICAL GAME TV7

GROUP 2 - RECOVERY TRAINING

ERAN, HATEM, JOEL

REMARKS

DASA + MUNAS - FINISH AFTER BALL POSSESSION

ERAN + JUEL + HATEM - FINISH AFTER TACTICAL PART

MANOR - NOT TRAINING

INTENSITY LEVEL - 2 LIGHT LOAD

HIGH NUMBERS - DIA, ABU FANI, GOLASA, NETA, ILAY

STEP BALANCE - OK

F.I. GOLASA A BIT TIRED TAHERD

FULL TRAINING - 90'

NAME	T.D	Sprints	HSR	Accel	Decel	EXPL	HMLD	NHIB	AMP	T.R.Z	M.S	M.HR	S.I	F.I
	3388	5	46	50	44	406	453	8	4.03	00:00:22	25.7	162	124	0.79
	3771	5	67	43	29	483	550	4	4.38	00:11:21	25.56	190	141	0.84
	3829	13	143	39	42	488	631	5	4.39	00:07:47	26.32	193	148	0.79
	3916	4	49	63	53	584	633	10	4.59	00:00:00	25.49	139	146	1.24
	4060	7	61	50	33	429	490	2	4.66	00:00:00	26.89	166	149	0.24
	3753	8	89	44	30	340	429	4	4.24	00:00:37	26.6	182	134	0.62
	4101	8	64	42	40	559	623	3	4.64	00:01:44	25.31	168	159	0.52
	3734	5	65	33	37	482	547	3	4.27	00:09:44	24.88	201	137	0.65
65'	2848	2	21	34	20	344	366	0	3.91	00:00:00	24.7	81	102	0.49
	2960	7	62	34	28	222	284	1	4.12	00:00:00	25.02	158	97	0.66
	3670	11	108	45	25	336	444	5	4.23	00:02:40	25.92	185	129	0.57
	3983	7	85	55	35	495	580	5	4.57	00:08:13	23.33	183	144	0.41
	3762	3	18	42	29	534	551	2	4.37	00:00:12	22.5	180	133	0.98
	4410	4	71	44	50	633	704	5	5.05	00:05:07	29.84	188	177	0.56
	3587	7	47	51	43	420	467	6	4.13	00:09:40	23.83	188	126	0.71
	3606	6	67	46	40	459	526	3	4.17	00:02:02	25.09	181	123	0.8
50'	3104	0	0	9	3	136	136	0	4.8	00:00:00	19.55	0	114	0.36
	3582	5	46	26	16	176	222	2	5.68	00:00:10	21.53	165	141	0.44
	3625	6	78	29	8	202	280	3	5.8	00:00:00	22	162	142	0.52
AVERAGE	3668	6	63	41	32	407	469	4	5	00:03:08	25	162	135	
SCORE	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1				

TRAINING REPORT 6.10.20

TRAINING CONTENT			REMARKS
17:00	MATCH DAY - 2		
	TRAINING	(20 PLAYERS + 3 G.K) ERAN,MANOR,HATEM,JOEL - 2 DAY RECOVERY	NIR BITON + MANOR SOLOMON - FIRST TRAINING LUAI TAHA - NOT TRAINING
10' BALL W UP 15' PASSING (PENDEL) 20' TACTICAL 20' TACTICAL GAME 15' UNIT			
			INTENSITY LEVEL - 3 MODERATE LOAD
			HIGH NUMBERS - ERAN,MANOR,KARZEV,DIA,SHERAN,ILAY LOW NUMBERS - NIR,HATEM,BIBRAS,MUNAS
			STEP BALANC - OK F.I - A BIT TIRED

FULL TRAINING - 80'														
NAME	T.D	Sprints	HSR	Accel	Decel	EXPL	HMLD	NHIB	AMP	T.R.Z	M.S	M.HR	S.I	F.I
	4869	11	98	31	27	681	779	1	6.94	00:00:00	26.89	121	213	1.07
	4554	24	285	45	35	717	1002	13	6.82	00:10:24	27.32	195	196	1.44
	4609	11	119	49	39	726	845	6	6.78	00:05:06	26.86	179	201	0.63
	4813	14	155	84	60	902	1057	6	7.32	00:08:23	28.76	175	220	0.61
	5252	17	164	59	41	792	956	8	7.75	00:14:29	28.15	187	238	0.56
	4664	15	131	62	46	798	929	6	7.01	00:20:31	26.1	199	206	0.79
	5072	30	311	87	54	968	1279	15	7.9	00:09:06	30.2	183	221	0.94
	5013	19	255	63	34	772	1027	6	7.5	00:13:28	32	196	221	0.52
	4553	4	29	24	33	551	580	0	6.46	00:13:23	21.78	201	192	0.46
	4654	18	160	52	43	624	784	6	6.79	00:04:15	26.89	189	201	0.61
	4987	13	124	29	35	728	852	2	7.07	00:00:23	24.84	156	221	0.45
	4997	13	170	27	26	591	761	1	7.04	00:00:00	28.76	81	225	0.45
	4946	9	158	59	52	663	821	5	7.22	00:02:09	30.49	185	214	0.95
	4549	10	105	47	19	586	692	3	6.53	00:07:46	28.22	178	187	0.31
	4849	17	205	43	35	625	830	4	7.06	00:12:24	28.44	198	212	0.32
	4864	18	178	45	35	762	940	6	7.17	00:14:54	27.68	186	214	0.44
	4600	9	93	42	24	665	758	4	6.62	00:13:51	24.95	187	190	0.58
	5538	20	210	47	37	791	1000	6	7.92	00:11:42	26.14	193	254	0.47
	3783	6	74	22	10	416	490	0	5.37	00:02:27	27.54	178	147	0.47
	4602	9	58	39	29	670	728	5	6.7	00:00:50	24.19	177	195	0.78
AVERAGE	4788	14	154	48	36	701	856	5	7	00:08:17	27	177	208	
SCORE	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2				

TRAINING REPORT 7.10.20

	TRAINING CONTENT	REMARKS
	MATCH DAY - 1	
19:00	TRAINING (20 PLAYERS + 3 G.K)	LUAI TAHA - NOT TRAINING
	10' W UP	
	15' PASSING	
	7' BALL POSSESIOM	
	7' SMALL GAME	
	15' UNIT	
		INTENSITY LEVEL - 2 (+) LIGHT (+) LOAD
		HIGH NUMBERS - ERAN,KARZEV
		LOW NUMBERS - DGANI,HATEM,NIR
		STEP BALANC - OK
		F.L OK

FULL TRAINING - 60'														
NAME	T.D	Sprints	HSR	Accel	Decel	EXPL	HMLD	NHIB	AMP	T.R.Z	M.S	M.HR	S.I	F.I
	3711	6	32	52	32	557	589	3	6.07	00:03:46	23.36	182	146	0.67
	4062	7	51	76	49	670	721	4	6.86	00:08:49	25.67	174	177	0.68
	3812	9	59	55	41	653	712	3	6.34	00:01:55	24.73	181	159	1.16
	3937	5	33	43	34	599	632	3	6.47	00:00:00	24.34	140	167	1.41
	3980	5	26	60	48	676	702	3	6.82	00:18:04	23.94	195	161	0.96
	3956	11	66	70	49	716	782	3	6.78	00:03:28	24.55	176	164	1.13
	3924	8	47	60	34	592	639	5	6.64	00:09:12	25.2	196	163	0.9
	4327	10	74	53	42	607	681	5	7.14	00:09:31	24.19	179	188	0.53
	3933	10	88	42	28	514	602	2	6.5	00:01:19	26.5	196	158	0.62
	3955	7	51	48	48	644	694	5	6.58	00:03:14	23.11	167	168	0.61
	3299	5	25	41	38	515	539	2	6.08	00:11:01	21.96	202	138	0.53
	3795	4	30	45	27	592	622	2	6.15	00:00:00	23	97	160	0.45
	4062	4	47	44	30	511	558	2	6.6	00:10:07	28.4	190	170	0.49
	3488	1	6	32	20	380	386	0	5.74	00:01:07	20.81	168	132	0.46
	4004	10	63	59	42	585	648	4	6.57	00:01:24	23.44	168	161	0.57
	3851	6	40	43	29	539	579	3	6.33	00:07:03	23.72	181	161	0.59
	3380	9	53	33	34	493	546	4	6.3	00:00:23	25.63	175	137	0.84
	4556	5	42	35	38	593	635	3	7.21	00:08:04	23.94	188	196	0.49
	3653	3	30	38	22	475	505	3	5.91	00:08:02	25.13	184	143	0.97
	3687	4	24	45	31	484	508	1	5.94	00:01:55	23.22	173	152	0.41
AVERAGE	3869	6	44	49	36	570	614	3	6	00:05:25	24	176	160	
SCORE	2	2	1	3	3	3	3	1	2	1				

SCOTLAND - ISRAEL 8.10.20

GAME CONTENT

SCOTLAND - ISRAEL 0 - 0

PENDEL - 5 - 3

LINE UP:

MARCIANO
DASA
NIR BITON
TIBI
SHERAN
EL HAMID
BIBRAS - 69'
GOLASA - 100'
MANOR SOLOMON
MUNAS DABUR - 82'
ERAN ZAHAVI

SUB:

ABU FANI - 57'
SHON - 45'
ILAY - 23'

REMARKS

DASA + SHON + ABU FANI - PLAYED WITH OUT HR BELT
MUNAS + HATEM + GOLASA - PLAYED WITH OUT HR BELT

HIGH NUMBERS - DASA,ERAN,MANOR,GOLASA

F.I - ALL THE PLAYER TIERD

PREDICT

93

NAME	Distance	Sprints	HSR	HML	Accel	Min
	7181	16	219	1129	44	69
PREDICT	9679	22	295	1522	59	93
	2623	14	153	598	24	24
PREDICT	10164	54	593	2317	93	93
	9216	41	587	1843	69	82
PREDICT	10452	47	666	2090	78	93
	1315	9	125	282	11	11
PREDICT	11118	76	1057	2384	93	93

FULL GAME + EXTRA TIME - 126'

NAME	T.D	Sprints	HSR	Accel	Decel	EXPL	HMLD	NHIB	AMP	T.R.Z	M.S	M.HR	S.I	F.I
	12704	40	654	96	100	1517	2172	17	7.76	00:00:00	32.04	152	586	0.42
	12201	41	656	66	77	1376	2032	11	7.35	01:01:37	29.48	191	575	0.53
	14383	70	1118	123	197	2109	3227	41	9.05	00:00:00	29.88	81	705	0.8
	12477	42	510	100	95	1736	2246	13	7.73	00:29:03	31.46	194	566	0.65
	14812	80	1280	111	121	1749	3030	23	9.09	01:28:07	32.51	204	725	0.5
	13280	46	636	121	110	1712	2348	37	8.2	00:39:11	28.98	198	616	1.22
	13072	78	1116	135	152	2019	3135	41	8.31	00:54:41	30.31	187	631	0.96
57'	6471	25	314	52	59	995	1309	11	9.25	00:00:00	27.65	139	306	1.14
100'	12025	51	869	61	97	1668	2537	23	8.77	00:00:00	30.17	122	596	0.75
45'	5157	32	397	57	49	651	1047	13	9.22	00:00:00	30.35	0	257	0.8
69'	7181	16	219	44	55	911	1129	5	7.72	00:37:53	28.01	208	344	0.44
82'	9216	41	587	69	77	1256	1843	12	8.63	00:00:00	29.52	120	461	0.58
23'	3504	27	364	18	21	453	817	8	9.06	00:14:41	28.87	203	182	0.47
AVERAGE	13648	59	872	105	121	1815	2687	26	11	0	39	200	655	1

1 HALF														
NAME	T.D	Sprints	HSR	Accel	Decel	EXPL	HMLD	NHIB	AMP	T.R.Z	M.S	M.HR	S.I	F.I
	4549	6	92	28	35	579	671	2	9.11	00:22:31	28.01	208	217	0.44
	4907	22	277	40	47	686	963	9	10.03	00:00:00	29.52	81	245	0.56
	5280	24	369	29	54	837	1206	9	10.77	00:00:00	29.59	0	266	0.72
	4458	12	131	43	40	722	852	8	9.36	00:11:37	27.54	194	204	0.68
	5032	20	285	46	77	812	1097	14	10.66	00:00:00	29.66	81	244	0.8
	4354	14	174	28	28	579	754	3	8.77	00:27:24	29.48	191	207	0.5
	4562	15	264	32	44	608	872	3	9.32	00:00:00	32.04	152	214	0.4
	4924	36	533	53	68	784	1317	19	10.54	00:21:15	30.31	187	246	1
	4738	18	238	49	43	639	877	14	9.9	00:33:19	27	196	221	1.29
	5403	28	513	41	41	668	1181	6	11.06	00:34:03	30.64	204	272	0.5
AVERAGE	4821	20	288	39	48	691	979	9	10		29	149	234	
	5100+	23+	350+	40+	40+	650+	875+	10+	10+		31+			

2 HALF - 48'														
NAME	T.D	Sprints	HSR	Accel	Decel	EXPL	HMLD	NHIB	AMP	T.R.Z	M.S	M.HR	S.I	F.I
	5550	24	472	25	39	703	1175	12	10.46	00:00:00	30.17	0	275	0.77
	5407	30	461	41	51	648	1110	10	10.54	00:36:07	32.51	200	266	0.52
	5004	20	297	43	48	679	976	18	9.83	00:02:26	28.98	187	237	1.3
	5333	29	530	50	74	791	1321	18	10.68	00:00:00	29.88	81	266	0.87
	4739	17	293	46	42	573	866	10	9.3	00:00:00	31.28	0	223	0.49
	4625	18	221	37	34	646	867	4	9.04	00:11:05	27.83	184	212	0.66
	4412	17	304	25	28	464	768	7	8.44	00:23:30	28.48	190	207	0.57
	4767	31	398	50	56	770	1169	17	9.61	00:24:34	29.38	185	228	0.97
	2671	14	153	24	21	445	598	6	10.68	00:00:00	27.65	139	128	1.19
	2529	10	126	16	20	332	458	3	9.41	00:15:22	27.14	207	122	0.45
	4197	19	310	29	30	570	880	3	10.16	00:00:00	28.58	0	211	0.61
	1315	9	125	11	13	157	282	4	10.8	00:00:00	30.35	0	70	0.73
AVERAGE	5055	24	369	40	46	678	1047	11	12		35	137	245	
	5100+	23+	350+	40+	40+	650+	875+	10+	10+		31+			

AVERAGE														
	T.D	Sprints	HSR	Accel	Decel	EXPL	HMLD	NHIB	AMP	T.R.Z	M.S	M.HR	S.I	F.I
0' - 15'														
	1611	5	72	13	16	259	331	3	10	0	26	148	78	0
15' - 30'														
	1630	7	102	12	16	227	329	2	10	0	28	132	79	0
30' - 45'														
	1559	7	114	14	17	205	320	4	10	0	28	132	75	0
45' - 60'														
	1559	7	114	14	17	205	320	4	10	0	28	132	75	0
60' - 75'														
	1636	8	156	11	14	194	349	4	11	0	31	132	80	0
75' - 90'														
	1636	8	156	11	14	194	349	4	11	0	31	132	80	0

GAME	DATE	MIN'	STRIKER					
			Distance	Sprints	HSR	ACCEL	DECEL	HML
ALBANIA	7.9.18	46	4901	22	286	33	40	920
GUATEMALA	15.11.18	68	7507	63	1020	48	77	1888
SCOTLAND	20.11.18	96	10345	60	990	58	96	2142
SLOVENIA	21.3.19	95	9957	64	989	57	79	2026
AUSTRIA	24.3.19	96	10044	78	1176	62	96	2460
LATVIA	7.6.19	96	9720	71	1081	71	92	2319
POLAND	10.6.19	95	8701	40	595	66	79	1750
MACEDONIA	5.9.19	96	9101	43	515	76	94	1795
SLOVENIA	9.9.19	95	9021	45	652	99	95	1903
AUSTRIA	10.10.19	95	9850	50	817	84	112	2236
LATVIA	15.10.19	94	8444	54	751	96	115	1889
POLAND	16.11.19	93	9151	50	697	85	111	2009
MACEDONIA	19.11.19	94	9006	48	714	83	105	1901
SCOTLAND	04/09/2020	94	10264	64	1077	83	112	2500
SLOVAKIA	07/09/2020	96	9010	46	700	76	119	1837
SCOTLAND	08/10/2020	127	13072	78	1116	135	152	3135
CZECH	11/10/2020	95	9452	53	931	78	99	2231
SLOVAKIA	14/10/2020	95	9922	61	985	81	106	2391
CZECH	15/11/2020	95	9608	61	977	81	116	2210
SCOTLAND	18/11/2020	97	10801	73	1145	111	125	2706
ממוצעי חלוץ ליגה אנגלית STRIKER Mid Premier League			11000-12000	50	600- 800	60	70	1800-2000

GAME	DATE	MIN'	- FULL BACK					
			Distance	Sprints	HSR	ACCEL	DECEL	HML
ALBAINA	7.9.18	95	10689	51	766	71	103	2221
NORTHERN IRLAND	11.9.18	66	7231	43	784	50	83	1761
SCOTLAND	11.1.18	97	9096	37	672	38	58	1532
ALBANIA	14.11.18	95	4328	16	283	10	14	668
GUATEMALA	15.11.18	90	10004	61	865	71	97	2272
SCOTLAND	20.11.18	96	10849	72	1252	79	111	2681
SLOVENIA	21.3.19	95	10311	61	1164	73	92	2456
AUSTRIA	24.3.19	96	10590	47	877	71	102	2345
LATVIA	7.6.19	96	10804	63	1230	101	121	2509
POLAND	10.6.19	95	10063	39	836	72	94	1957
MACEDONIA	5.9.19	96	10006	47	1055	92	95	2225
SLOVENIA	9.9.19	95	10423	55	800	89	115	2322
AUSTRIA	10.10.19	95	11122	63	1188	105	121	2746
LATVIA	15.10.19	94	9642	51	762	72	92	1912
POLAND	16.11.19	93	10413	63	932	92	105	2298
MACEDONIA	19.11.19	40	4271	20	210	27	36	690
SCOTLAND	04/09/2020	94	10572	51	753	105	141	2250
SLOVAKIA	07/09/2020	96	10789	50	889	74	97	2331
SCOTLAND	08/10/2020	127	14383	70	1118	123	197	3227
CZECH	11/10/2020	75	8722	47	744	56	88	1979
SLOVAKIA	14/10/2020	95	11351	71	1229	91	127	2912
CZECH	15/11/2020	95	10812	67	1218	108	124	2785
SCOTLAND	18/11/2020	97	10726	52	663	97	107	2162
FULL BACK =Premier League			10500-11500	55-65	1000-1200	70+	70+	2100-2300
ממוצעי מגן ליגה אנגלית								

התאוששות



פרוטוקול התאוששות

- לאחר משחק:

- 10 דק' עיסוי – 10 דק' גליל – 10 דק' מתיחות קלות
- תזונה עתירה בחלבון ופחמימות עד ארוחת ערב במלון
- השלמת אימון לשחקנים שלא שיחקו – 30 דק'

- יום לאחר המשחק:

- שחקנים ששיחקו 60 דק' ומעלה , נשארים במלון התאוששות שכוללת : רכיבה על אופניים 15 דק' , מתיחות , בריכה , ג'אקוזי
- שחקנים ששיחקו 60 דק' ומטה יוצאים לאימון של 60-70 דק'

בדיקות דם

- **CPK** - קריאטין פוספוקינאז - אנזים זה נמצא בעיקר בשרירים ובשריר הלב ומשתתף בתהליכי הפקת האנרגיה בשרירים. כאשר ניזוק שריר שלד או שריר הלב, דולף ה-CPK מהשריר ההרוס לדם וריכוזו עולה.
- מאמצים גופניים ניכרים גורמים לעלייה משמעותית בריכוזי האנזים, במקרים אלה תנבע העלייה בעיקר משרירי השלד. בספורט ההישגי נהוג כיום לבקר את עצימות האימון באמצעות מדידות תקופתיות של CPK
- ערכים תקינים: 0 – 190
- **UREA** - התוצר הסופי של חילוף החומרים של החלבון בגוף. היא מייצגת את כמות החלבון שצרך האדם ואת כמות הפרשתו דרך הכליות. ערכים גבוהים מהנורמה עשויים להופיע לאחר דיאטה עתירת חלבונים, לאחר שימוש בתרופות מסוימות או כתוצאה מהתייבשות. האוריאה היא כלי להערכת מצב גופני ומוכנות לעומסי אימון בקרב ספורטאים הישגיים שנמצאים בתקופת אימונים קשה.
- מטרת הבדיקה: הערכת תפקוד הכליות; מצב הנוזלים של הנבדק.
- ערכים תקינים: 7 - 45 מ"ג לדציליטר.

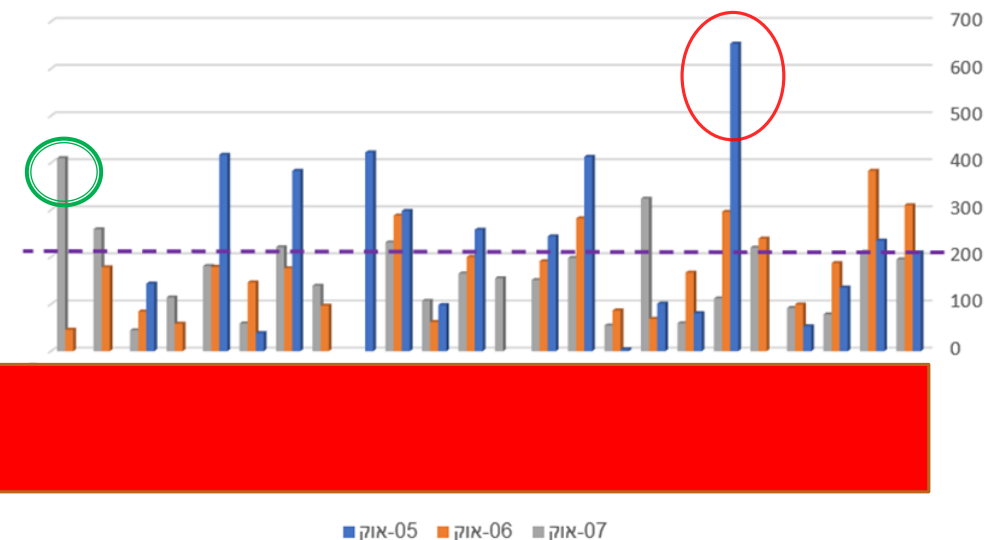


REPORT BLOOD TEST(5/10-14/10-2020)

אוק-12		אוק-10		אוק-07		אוק-06		אוק-05		אוק-03		NAME/DATE
UREA	CPK	UREA	CPK	UREA	CPK	UREA	CPK	UREA	CPK	UREA	CPK	TEST
		80.4	94.1	58.9	195	60.1	310	28.6		51.8	24.4	
		61.6	195	60.7	211	35.6	383	32.2	235			
		75.2	112	59.1	78.2	29.8	187	30.3	135	60.3	76.9	
54.7	253	81.6	312	59.4	91.8	58	99.2	46.9	52.9			
		57.7	107	69.2	220	55.6	239					
		59.8	301	58.8	112	62.7	296	30.2	653			
		70.3	78.9	60.5	59.5	22.9	167	25.4	80.7			
		73.2	121	72	324	29.7	68.5	33.4	101			
		62	53	79.1	54.7	59.6	86.6	43.2	4	54.8	24.4	
62.1	634	81.7	212	63.8	198	75.1	282	32.2	413	60.6	74.9	
48.3	454	78.8	334	57.3	151	56.1	191	29.1	244	59.1	46.9	
		61.5	69.4	67.9	155	29.8		35.6				
		69.7	135	72.2	165	26.8	200	25.4	258	59.6	111	
		59.2	60.6	60.6	107	59.1	62	40.2	98.1			
33.6	666	72.1	211	54.2	231	29.6	288	31.2	298			
								26.1	422	72.4	24.4	
52.3	223	60.4	291	60.1	139	60.1	96.6					
		59.4	354	45.2	221	26.4	176	41.3	383	59.8	92.1	
		62.1	154	69.1	58.9	30.6	146	34.3	38.5			
		58.8	188	36.7	181	60.9	179	25.7	417			
		79.7	515	52.9	114	58.9	58.5					
				59.3	44.2	22.6	84.5	34.3	143.4	58.8	77.5	
		103	321	57.5	259	85.9	178	37.4				
				76.2	410	27.5	45.6					
66.73636		191.7727		61.33478		164.3609		46.23478		173.7955		ממוצע



CPK





RPE- RATE OF PERCEIVED EXERTION

- דירוג המאמץ שנתפס על ידי הספורטאי בסולם של 1-10:

Rating of Perceived Exertion (RPE Scale)

10	Maximal
9	Really, Really, Hard
8	Really Hard
7	
6	Hard
5	Challenging
4	Moderate
3	Easy
2	Really Easy
1	Rest

אוג-07			אוג-06			אוג-05			אוג-04			שם/ תאריך
total load	rpe	time	total load	rpe	time	total load	rpe	time	total load	rpe	time	
240	4	60	260	4	65	450	5	90	425	5	85	
240	4	60	325	5	65	630	7	90	425	5	85	
240	4	60	260	4	65	540	6	90	425	5	85	
360	6	60	455	7	65	0	0	90	0			
240	4	60	390	6	65	0	0	90	0			
240	4	60	325	5	65	0	0	90	0			
240	4	60	325	5	65	450	5	90	595	7	85	
300	5	60	455	7	65	540	6	90	595	7	85	
240	4	60	260	4	65	540	6	90	510	6	85	
240	4	60	390	6	65	540	6	90	595	7	85	
360	6	60	390	6	65	540	6	90	680	8	85	
240	4	60	455	7	65	450	5	90	510	6	85	
240	4	60	455	7	65	540	6	90	510	6	85	
240	4	60	260	4	65	360	4	90	595	7	85	
240	4	60	260	4	65	360	4	90	510	6	85	
300	5	60	390	6	65	0	0	90	0			
240	4	60	325	5	65	0	0	90	0			
300	5	60	390	6	65	630	7	90	595	7	85	
240	4	60	325	5	65	360	4	90	340	4	85	
300	5	60	390	6	65	0	0	90	0			
300	5	60	390	6	65	0	0	90	0			
240	4	60	390	6	65	540	6	90	595	7	85	
240	4	60	325	5	65	450	5	90	425	5	85	
263.4783	4.391304	60	356.087	5.478261	65	344.3478	3.826087	90	520.625	6.125	85	ממוצע
2+			3			2			3+			GPS

אימון עם פצועים – ניר ביטון (נקע קשה בקרסול – שבוע לפני המשחק נגד סקוטלנד, הגיע עם כסא גלגלים לאחר הפציעה) – שיחק 120 דק' !!!

- שלב 1 – טיפולים אצל הפזיותרפיסטים
- שלב 2 – תרגילי תנועה ושיווי משקל בבריקה
- שלב 3 – תרגילי תנועה ושיווי משקל עם כדורים
- שלב 4 – חזרה לאימון







תודה על ההקשבה !!!

