

מומחה הוא האחד היודע יותר ויותר על הפחות ופחות

הובל את עצמך לשינויים ולקדמה, אם לא תמצא את עצמך בפיגור



✓ שטח מול מדע

✓ הבנה והתאמה מול תורת האימון

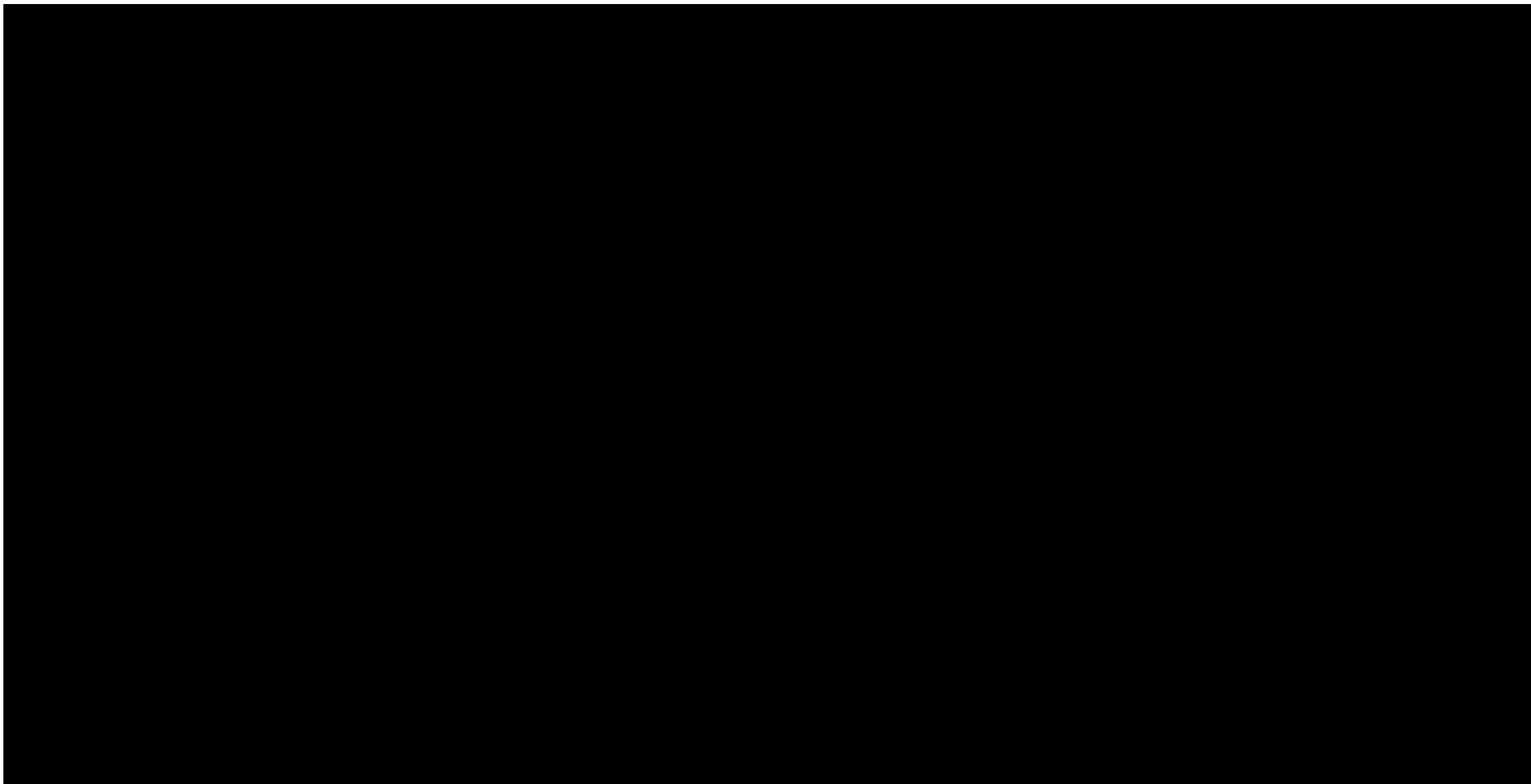
✓ "בין לבין"

✓ מהפכת הכוח

✓ להפוך את הפירמידה

✓ עבודת צוות ?

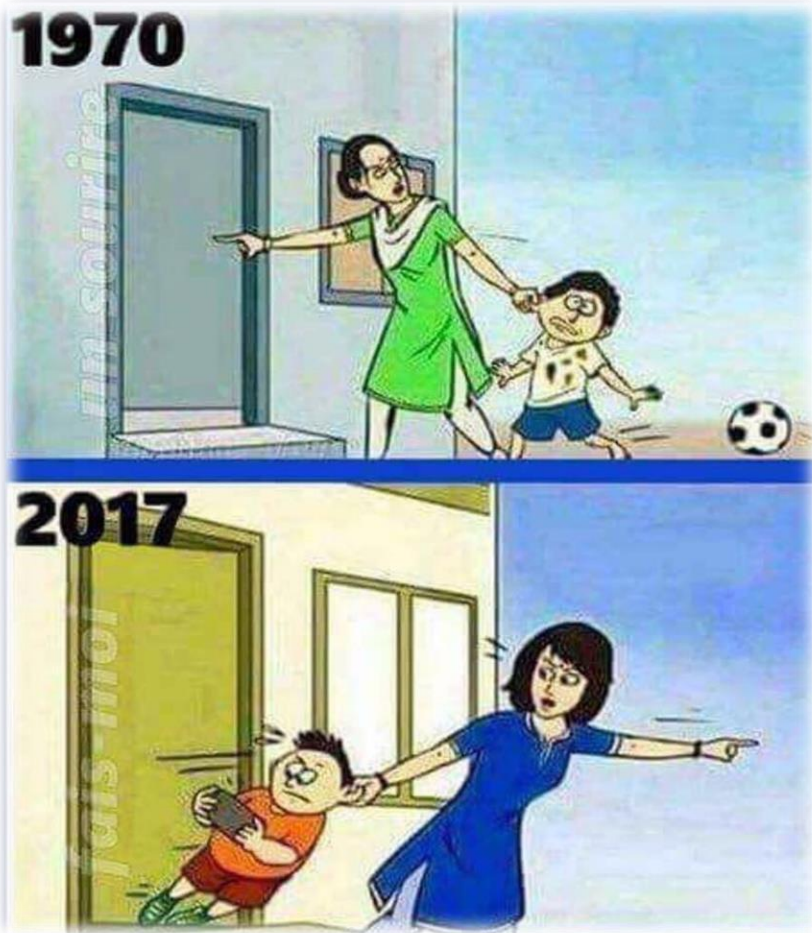
פורמולה – התפתחות הספורט



הבנה והתאמה מול תורת האימון

לפני

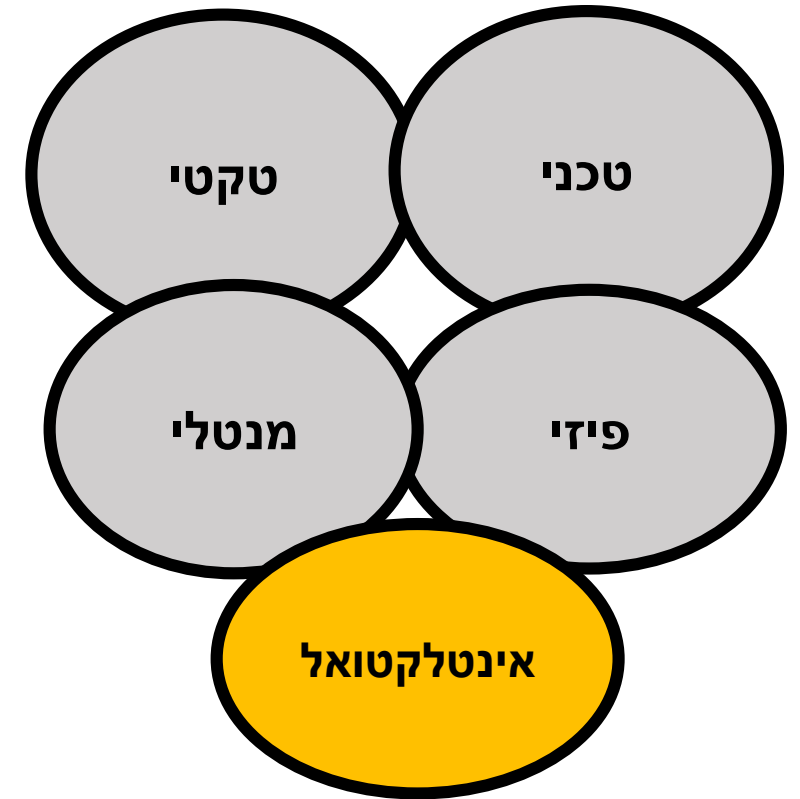
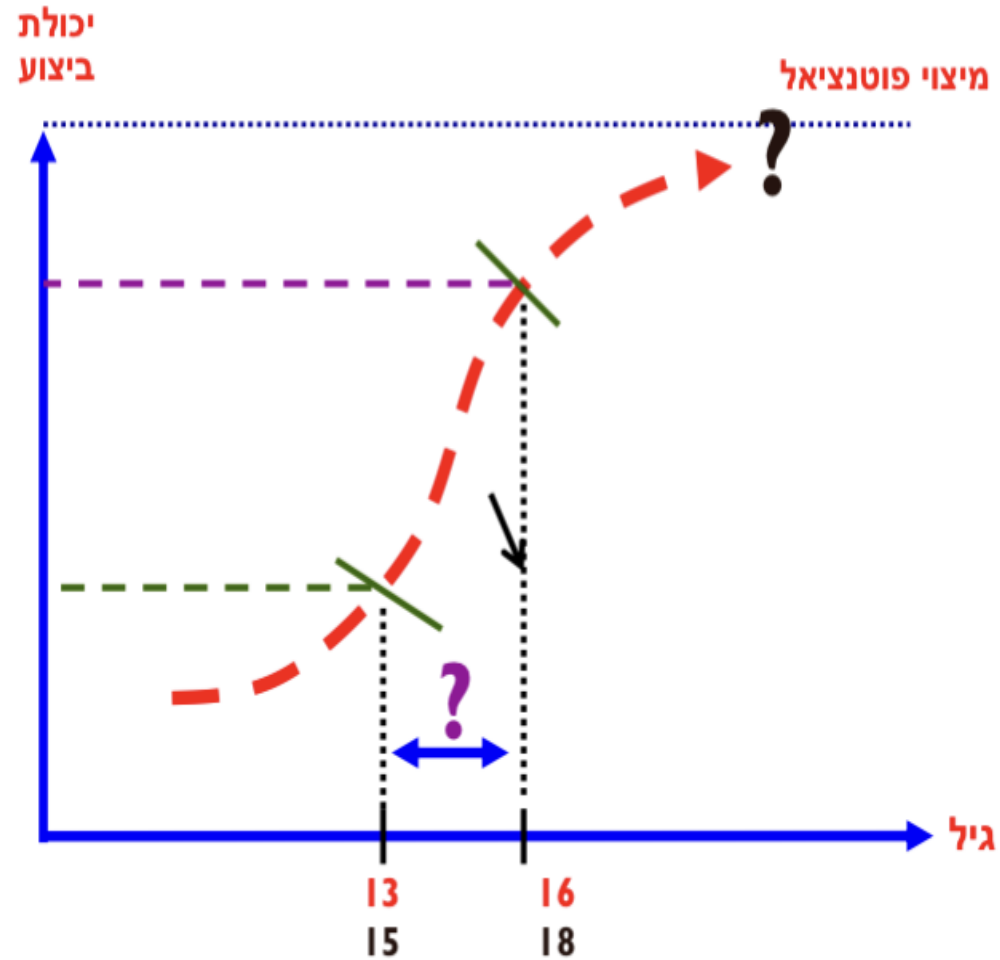
אחרי



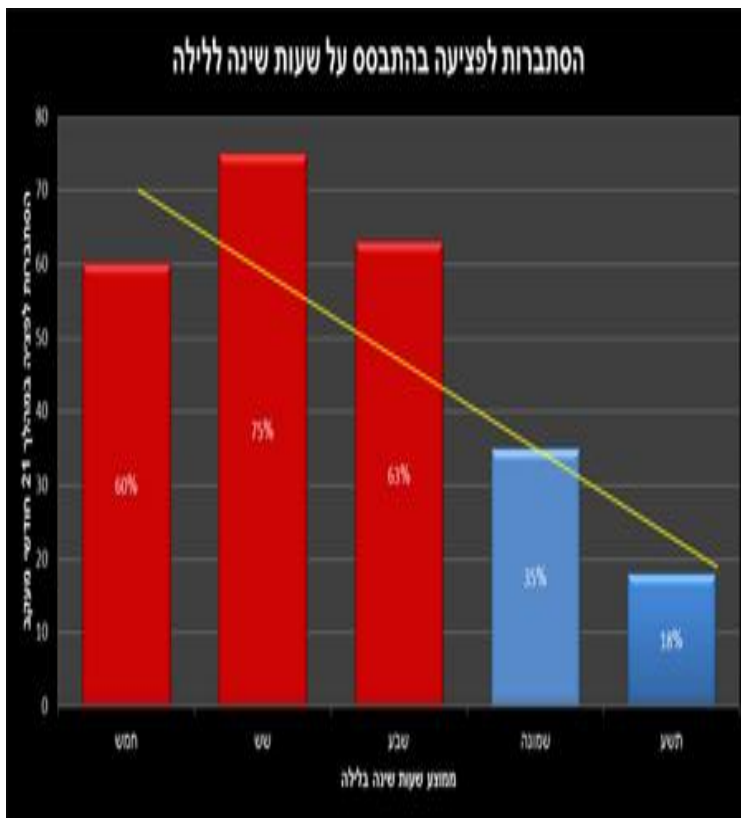
תמורות ושינויים

תופעת ה-"S"- כמרכיב מרכזי בתכנון ארוך - טווח

ד"ר רובי שלו (2015)



חשיבות השינה



בקרה



כמות מול איכות



פריוידיזציה – בניית תקופות

MICROCYCLE ENGLISH MODEL

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
GAME	DAY OFF	PREVENTION	STRENGTH	PREVENTION	PREVENTION	QUICKNESS	GAME
		PARTIAL & COMPENSATORY TRAINING	SPEED	CONDITIONING FOOTBALL	TECHNICO TACTIC	TACTIC	
			TECHNICO TACTIC				
10	0	4/7	8	7	5	3	10

COMPENSATORY

PARTIAL

MICROCYCLE DUTCH MODEL

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
GAME	DAY OFF	PREVENTION	STRENGTH	DAY OFF	PREVENTION	QUICKNESS	GAME
		PARTIAL & COMPENSATORY TRAINING	SPEED		TECHNICO TACTIC	TECHNICO TACTIC	
			FOOTBALL CONDITIONING				
10	0	4/7	9	0	6	4	10

COMPENSATORY

PARTIAL

MICROCYCLE SPANISH MODEL

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
GAME	PREVENTION	DAY OFF	PREVENTION	STRENGTH	PREVENTION	QUICKNESS	GAME
	RECOVERY & COMPENSATORY TRAINING		TECHNICO TACTIC	SPEED	TACTIC	TECHNICO TACTIC	
			STAMINA	TECHNICO TACTIC			
10	2/7	0	6	8	3	5	10

COMPENSATORY

RECOVERY

"בין לבין"



MIND-THE GAP

✓ מה השחקן עושה בזמן הברוטו ?

✓ כיצד ניתן לתפקד תוך שמירה על ריכוז, בהפסקות במהלך המשחקים ברגעים מכריעים כעונשין, קרנות, מכות פתיחה, הפסקות מים. מה עושה המאמן לתרגל את הלחץ? ההפסקות גורמות לשחקן רצון לברוח למקום בטוח במיוחד ברגעי ההכרעה כיצד המאמן עוזר למציאת מקום בטוח ? יצירת טקסים אישיים למניעת לחץ [נדאל] לאן בורח המוח ?

✓ **טניס** – בטורניר גראנד סלאם [חמש מערכות], במשחק המשוחק כ- 240 דק', השחקן נוגע בכדור בין 50-60 דק', [יחס 1-4] במשחק ממוצע - השחקן מכה בסביבות 700 חבטות, כל שתי שניות לוקח החלטה

✓ **כדורגל** - מתוך 90 דק' משחק, המשחק משוחק 60-70 דק', השחקן נוגע בכדור 60-120 שניות

✓ **כדורסל** - מתוך 40 דק' משחק, השחקן משחק 25-28 דק' בממוצע, השחקן נוגע בכדור בין 60-120 שניות

✓ **כדורעף** - משחק 3 מערכות נערך בין 80-90 דק', משחקים בסביבות 25 דק' הכדור באוויר משוחק בין 8-12 שניות יחס עבודה מנוחה 1:3.5

מהפיכת הכוח



חייבים להפוך את הפירמידה

Warm-up
(on spot)

נושא	בית ספר לספורט
תוכנית רב-שנתית	- בניית תוכנית רב-שנתית מגיל 6-9 – לימוד ובניית בסיס, בניית יסודות תנועתיים, בנייה ענפית. - למידה מתוך מיומנויות הספורט הכללי, התעמלות קרקע, שחיה אתלטיקה, משחקי כדור - משחקי רחוב ומשחקים מענפים שונים - איתור כישרונות והכוונה לענפים המתאימים - בנית "מעטפת" רפואית, תזונה, מנטלי - תיעוד, מעקב ובקרה- בנית אתר מתאים
תכני העשרה	- מפגשים עם ספורטאים מובילים – מודל להשראה והשפעה "טיול שנתי" - נסיעה כמטרת גיבוש, מורשת המדינה, ציונות
שיתופי פעולה, תרומה והשפעה	- קשר עם בתי ספר שבאזור פעילויות משותפות , אימוני חשיפה - ארגון/עמותה - יצירת התנדבות שנתית, אימונים/פעילויות עם ילדים בעלי מוגבלויות וילדים הנמצאים על הספקטרום

עבודת צוות

