

## סגר - ארגון מאמני ומאמנות הכדורסל.

המטרה של רוטינה היא להפחית מאמץ ולעזור לנו להספיק מה שחשוב לנו בלי שנצטרך מוטיבציה. אם נצליח להכניס לל"ז שלנו כל מה שנרצה להשיג באותו יום או שבוע, יש יותר סיכוי שנעשה זאת.

### מהי רוטינה?

סדר פעולות בסיסי של משימות או מטלות שיש לבצע כל יום או במרווחים קבועים במהלך השבוע, החודש, או השנה.

### מהו הרגל?

רוטינה של התנהגות שבדרך כלל מבוצעת באופן תת מודע.

צחצוח שיניים הוא הרגל שמקיימים יותר מפעם ביום, ארוחת צהריים היא הרגל יומיומי, אימון כוח יכול להיות חלק מרוטינה שהופך להרגל פעמיים-שלוש בשבוע, בדיקה חצי-שנתית אצל רופא גם היא יכולה להיות חלק מרוטינה של אדם, ולצערנו, ישנם הרגלים כמו עישון שהופכים להיות חלק מהאדם למשך כל חייו.

רוטינות והרגלים יכולים לעזור לנו להפחית את כמות המחשבה במהלך היום - וככה לבצע בצורה אוטומטית, מה שיהפוך את הביצוע לאיכותי יותר.

רוטינות והרגלים יכולים גם להיות מזיקים (לשתות ארבעה בקבוקי בירה כל ערב, למשל) ולכן כדאי לשים לב באופן מודע מה אנחנו מכניסים לל"ז שלנו והאם זה משרת את המטרות שלנו.

דוגמה לל"ז שבועי שיכול לעזור לשחקנים ולשחקניות לשמור על רוטינה ולפתח הרגלים חיוביים עד שנחזור למגרשים.

חלק גדול ודאי נתן משימות לשמירה על המיומנות במהלך הסגר, והיינו רוצים להמליץ לקרוא גם את סדרת הפוסטים הבאה שכתב אליה פורמן כדי לעזור לכם לעזור לשחקנים ולשחקניות להפוך את האימונים ליותר דומים למשחק בתקופה בה אין אפשרות לאימונים קבוצתיים.

אימונים בתנאי בידוד: <https://www.alwaysforward.co.il/blog/training-in-isolation>

ולמי שרוצה, הנה עוד כמה רעיונות לדברים שאפשר להתאמן עליהם:

כדור (פלייליסט) [https://www.youtube.com/playlist?list=PLjchDvjMxsv7Dj\\_rZCUnzfifFsDKRyZRQ](https://www.youtube.com/playlist?list=PLjchDvjMxsv7Dj_rZCUnzfifFsDKRyZRQ)

קליעה (פלייליסט) <https://www.youtube.com/playlist?list=PLjchDvjMxsv6rnRgsWL8xWLSy0AM43Nw7>

מסירה (פלייליסט) <https://www.youtube.com/playlist?list=PLjchDvjMxsv6IRLTYQTAuL4auvxRcvlN2>

בנוסף, הנה מספר רעיונות לחלק של היכולת הגופנית שמפורט בלו"ז שהכנו עבורכם:

### יכולת גופנית:

חימום כללי בתנועה – 2 דקות:

- ריצה קלה + סיבובי ידיים לפני (מגרש אחד)
  - ריצה קלה + סיבובי ידיים לאחור (מגרש אחד)
  - דילוגים קלים (מגרש אחד)
  - ריצה קלה אחורנית (מגרש אחד)
  - צעדי רדיפה בשילוב הרחקת כתפיים עם החלפות כיוונים (מגרש אחד)
  - צעדי שיכול חילוף (מגרש אחד עם החלפת כיוון באמצע)
  - ריצה עם הרמת ברכיים (קל) (חצי מגרש)
  - ריצה עם עקבים לישבן (קל) (חצי מגרש)
  - ריצה קדימה בשינוי-כיוון (ללא שינוי מהירות) (מגרש אחד)
  - ריצה אחורנית בשינוי-כיוון (ללא שינוי מהירות) (מגרש אחד)
  - ריצה מתגברת (מגרש אחד)
- מתיחות דינאמיות (מתבצעות תוך כדי הליכה) – 2 דקות:
- משיכת ברך לכיוון הבטן (שלוש פעמים כל רגל)
  - משיכת עקב לכיוון הישבן (שלוש פעמים כל רגל)
  - סקווט קרסול על ברך (שלוש פעמים כל רגל)
  - מכרעים קדמיים + הפניות גוף (לצדדים ולמעלה) (שש פעמים)
  - מכרעים צדיים (שש פעמים לכל צד)
  - סיבובי ירך (3 קדימה + 3 אחורה כל רגל)
- מתיחות (מתבצעות במקום) – 2 דקות:
- ידיים לכיוון הרצפה כשהרגליים בפיסוק וישרות (3 לכל צד)
  - ידיים לכיוון הרצפה כשהרגליים סגורות וישרות (10 חזרות)

- מתיחה לתאומים מול הקיר (6 חזרות כל רגל)

- הנפות רגליים לצדדים (3 כל רגל)

### **תנועה:**

דילוגים לגובה קדימה/אחורה, סלאלום קדימה/אחורה, ריצה בהרמת ברכיים קדימה/אחורה/לצד – 15 מטרים.  
קפיצה בחבל – שתי רגליים במקום בו זמנית 50, שתי רגליים ימינה שמאלה 50, שתי רגליים קדימה אחורה 50,  
רגל ימין 25, רגל שמאל 25, בריצה קדימה 30, בריצה אחורה 30.

הליכות של חיות: <https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o>

ספרינט מגרש שלם, מנוחה 10 שניות, ספרינט חזרה. מנוחה 30 שניות. 6-8 סטים, לפי ההרגשה.

### **חיזוקים:**

גשר (הרמת אגן שתי רגליים על הרצפה) – 15 חזרות. אם זה קל אפשר לבצע 10 חזרות על כל רגל.  
שיווי משקל רגל אחת בעיניים עצומות – 30 שניות כל רגל. אם זה קל אפשר לבצע סיבובי ידיים באותו זמן.  
פשיטות גב (בטן דבוקה לרצפה) – 10 חזרות.  
שלושה סטים מכל תרגיל.

### **כוח:**

שכיבות סמיכה (כמה שאפשר) – אם זה קל אפשר לבצע עם יד על כדור.  
הליכת מכרעים קדימה (8-12 כל רגל). אם זה קל אפשר לבצע עם בקבוקי מים מעל הראש.  
מתח (כמה שאפשר)  
הליכת מכרעים הצדה (8-12 כל רגל). אם זה קל אפשר לבצע עם בקבוקי מים מעל הראש.  
בטן סטטי צדי (כמה זמן שאפשר, גם ימין וגם שמאל)  
מאוזן (12 כל רגל)  
שלושה סטים מכל תרגיל.

# בהצלחה לכולם.

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	תאריך
	יום מנוחה						0500-0600
							0600-0700
	בוקר טוב וארוחת בוקר	בוקר טוב וארוחת בוקר	בוקר טוב וארוחת בוקר	בוקר טוב וארוחת בוקר	בוקר טוב וארוחת בוקר	בוקר טוב וארוחת בוקר	0700-0800
							0800-0900
כדורסל	בוקר טוב	לימודים	לימודים	לימודים	לימודים	לימודים	0900-1000
							1000-1100
							1100-1200
							1200-1300
מנוחה וארוחת צהריים	מנוחה וארוחת צהריים	מנוחה וארוחת צהריים	מנוחה וארוחת צהריים	מנוחה וארוחת צהריים	מנוחה וארוחת צהריים	מנוחה וארוחת צהריים	1300-1400
							1400-1500
							1500-1600
כדורסל		כדורסל	כדורסל	ספורט אחר	כדורסל	כדורסל	1600-1700
							1700-1800
חיזוקים ותנועה		חיזוקים ותנועה	כוח		כוח	חיזוקים ותנועה	1800-1900
מקלחת וארוחת ערב	מקלחת וארוחת ערב	מקלחת וארוחת ערב	מקלחת וארוחת ערב	מקלחת וארוחת ערב	מקלחת וארוחת ערב	מקלחת וארוחת ערב	1900-2000
							2000-2100
							2100-2200
לישון		לישון	לישון	לישון	לישון	לישון	2200-2300
							2300-0000

