מדריך חינמי

השבוע של שחקן מקצועי

איך לבנות לוח זמנים שמחזיק לימודים, אימונים,
חדר כושר, שינה, חברים ומשפחה, ועדיין להתקדם.



- 7 החלקים של השבוע
- בונים שבוע ב־5 צעדים
- שבוע לדוגמה לכל גיל
- תבנית ריקה להדפסה

למה לו"ז?

רוב השחקנים לא נתקעים בגלל חוסר כישרון או חוסר רצון. הם נתקעים בגלל שבוע לא מסודר: אימון שנדחה, לילה קצר לפני משחק, מבחן שנופל על השבוע הכי עמוס.

שחקן שמתכנן את השבוע מראש יודע מתי הוא מתאמן, מתי הוא לומד ומתי הוא נח. הוא לא צריך להחליט כל יום מחדש, ולכן הוא עקבי. ועקביות היא מה שבונה שחקן.

המדריך מבוסס על העבודה היומיומית שלנו באקדמיה עם שחקנים בגילאי 10 עד 19. הוא נותן שיטה פשוטה לבנות שבוע שעובד, ולהחזיק אותו לאורך עונה שלמה.

שלושה עקרונות שמלווים את כל המדריך

01
קבוע לפני גמיש

קודם נכנס מה שלא זז: לימודים, קבוצה, משחקים ושינה. רק אחר כך כל השאר.

02
מנוחה היא חלק מהאימון

הגוף משתפר בזמן המנוחה, לא בזמן האימון. שבוע בלי מנוחה הוא שבוע של פציעות.

03
בונים לפני שהשבוע מתחיל

רבע שעה בסוף כל שבוע חוסכת שבוע שלם של החלטות של הרגע האחרון.

דוד משען
מאמן יכולות אישיות, ALL IN

במדריך

7 החלקים של השבוע 03
בונים שבוע ב־5 צעדים 04
שבוע לדוגמה, גילאי 12–14 05
שבוע לדוגמה, גילאי 15–18 06
שבועות לא רגילים 07
כללי הזהב והטעויות הנפוצות 08
תבנית ריקה להדפסה 09

7 החלקים של השבוע

כל שבוע של שחקן בנוי משבעה חלקים. המטרה היא לא למקסם כל אחד מהם, אלא לתת לכל אחד את המקום הנכון.

01 לימודים ושיעורי בית

לפי מערכת השעות

הבסיס הקבוע של השבוע. סביבו בונים את כל השאר, ולא להפך.

02 אימון קבוצה

2–4 בשבוע

העוגן המקצועי. לא מוותרים עליו, ולא מגיעים אליו עייפים.

03 עבודה אישית

2–3 בשבוע · 45–60 דקות

קליעה, טיפול בכדור וסיומות. כאן נבנה הפער בין שחקן טוב לשחקן מצוין.

04 כושר גופני

1–3 בשבוע · לפי גיל

כוח, מהירות, ניתור ומניעת פציעות. בגילאים הצעירים בעיקר תנועה וקואורדינציה.

05 משחק

1–2 בשבוע

היום החשוב בשבוע. היום שלפניו קל, והלילה שלפניו ארוך.

06 שינה ומנוחה

8–10 שעות בלילה

הזמן שבו הגוף מתאושש ומשתפר. ועוד יום מנוחה מלא אחד בשבוע.

07 חברים ומשפחה

כל שבוע

שחקן מאוזן מחזיק עונה שלמה. שבוע בלי אוויר לא מחזיק.

בונים שבוע ב־5 צעדים

עושים את זה פעם בשבוע, בסוף השבוע, עם הלו"ז של בית הספר והקבוצה מול העיניים. לוקח רבע שעה.

1 שמים את הקבועים

לימודים, אימוני קבוצה ומשחקים. כל מה שלא תלוי בכם נכנס ראשון ללו"ז.

2 קובעים שעת שינה

סופרים 8 עד 10 שעות אחורה משעת הקימה. השעה הזאת לא זזה, גם לא בסוף שבוע.

3 מוסיפים עבודה אישית וכושר

בחלונות שנשארו. לא אימון כוח כבד ביום שלפני משחק, ולא שני אימונים קשים ברצף.

4 משאירים מקום ללימודים ולחיים

שיעורי בית, מבחנים, חברים ומשפחה. שבוע שאין בו אוויר מתפרק כבר ביום רביעי.

5 בודקים ומעדכנים

בסוף השבוע: מה עבד, מה לא, ומה משנים. ככה כל שבוע טוב יותר מהקודם.

כלל 24 השעות

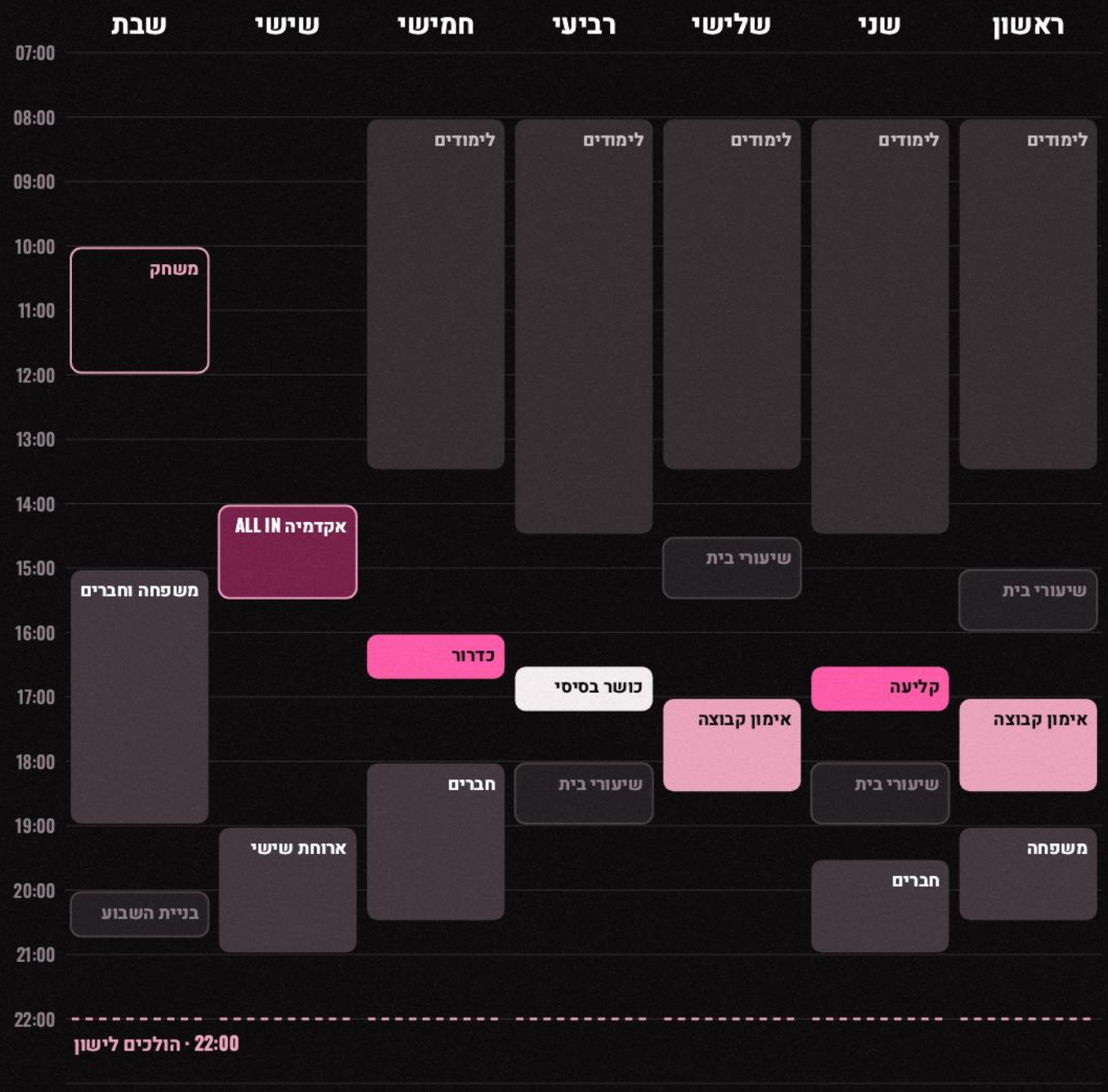
ב־24 השעות שלפני משחק: בלי חדר כושר כבד, בלי לילה קצר ובלי אוכל חדש.

ALL IN

שבוע לדוגמה

שחקן בגילאי 12–14

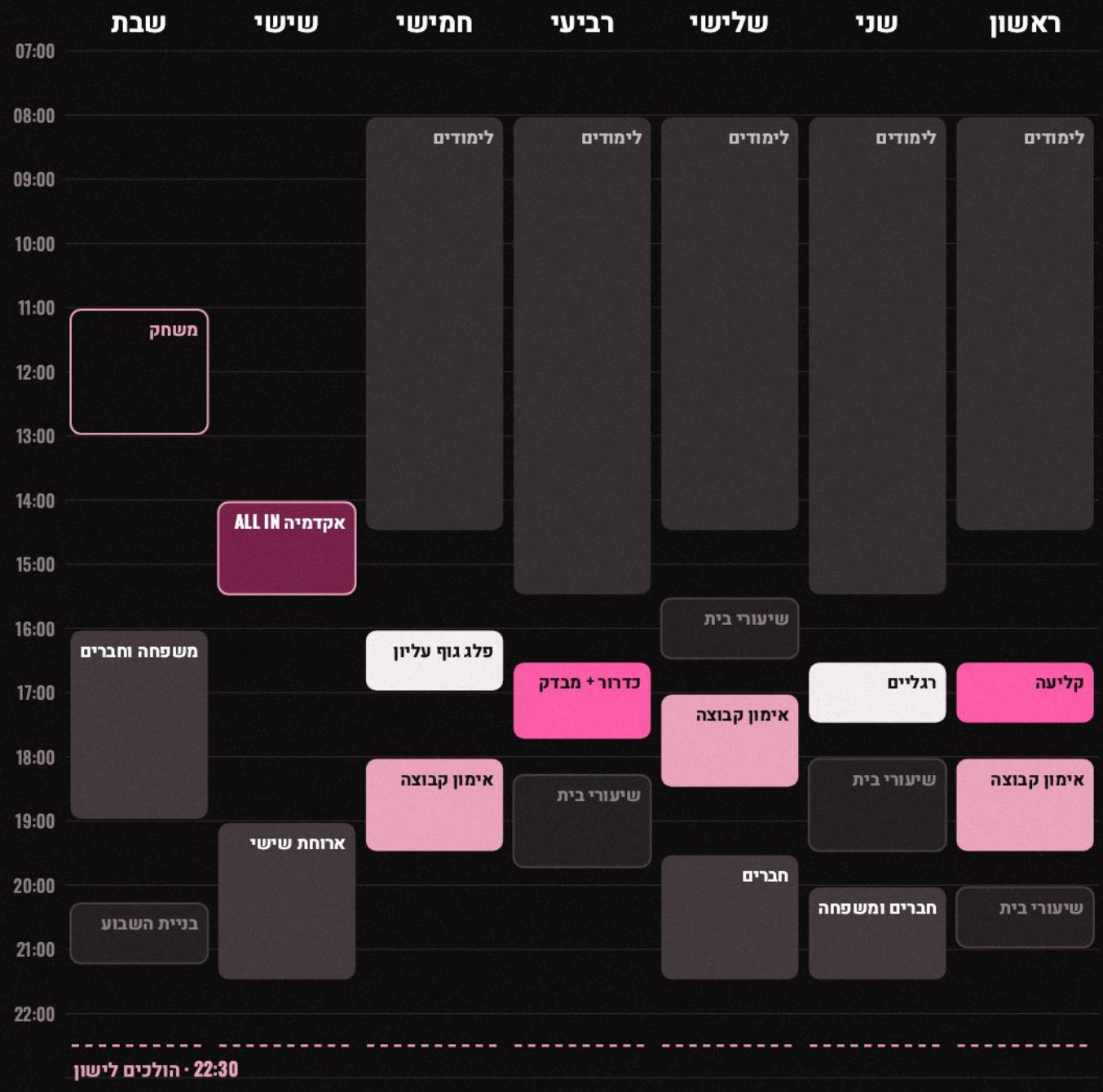
בגיל הזה הדגש הוא טכניקה, הרגלים ושינה: 3 אימונים מקצועיים, 2 אימונים אישיים קצרים, אימון כושר בסיסי אחד ומשחק.



הטיפ: אימון אישי קצר וממוקד, 45 דקות, עדיף על אימון ארוך בלי ריכוז.

שחקן בגילאי 15–18

ככה נראה שבוע מאוזן: 3 אימוני קבוצה, 2 אימונים אישיים, 2 חדר כושר ומשחק, ועדיין זמן לחברים ולמשפחה.



הטיפ: קודם שמים בלו"ז את הדברים הקבועים, ורק אז מוסיפים אימונים בחלונות שנשארו.

שבועות לא רגילים

לא כל שבוע נראה אותו דבר. ככה משנים את הלו"ז בלי לאבד את הרצף.

01

שבוע מבחנים

מורידים נפח, לא מורידים רצף.

- אימוני הקבוצה נשארים
- עבודה אישית מתקצרת ל־30 דקות
- שעת השינה לא זזה, גם בלילה שלפני מבחן

02

שבוע עם שני משחקים

השבוע נבנה סביב ההתאוששות.

- בלי חדר כושר כבד
- אחרי כל משחק: מתיחות, הליכה ושינה ארוכה
- עבודה אישית קלה, בעיקר קליעה

03

חזרה מפציעה

חוזרים בהדרגה, ורק באישור.

- מתחילים מעבודה טכנית קלה
- מעלים עומס רק כשאין כאב
- ממשיכים לבנות שבוע מלא, עם יותר מנוחה

04

חופשות וחגים

השבוע בלי לימודים הוא הזדמנות.

- מוסיפים אימון אישי אחד בבוקר
- שומרים על שעת קימה קבועה
- יום אחד בשבוע בלי כדורסל בכלל

כללי הזהב

01 קבוע לפני גמיש

קודם הדברים שלא זזים, ורק אז כל השאר.

02 שינה לפני הכל

8 עד 10 שעות. שום אימון לא יחליף לילה טוב.

03 איכות לפני כמות

45 דקות ממוקדות שוות יותר משעתיים בלי תוכנית.

04 יום מנוחה מלא

יום אחד בשבוע בלי אימונים בכלל.

05 אוכלים לפני ואחרי

ארוחה שעתיים לפני אימון, וארוחה בשעה שאחריו.

06 כותבים, לא זוכרים

לו"ז כתוב מחזיק. לו"ז בראש מתפרק.

הטעויות הנפוצות

- ✕ להתאמן כל יום, בלי יום מנוחה אחד בשבוע.
- ✕ להשאיר את הלימודים לרגע האחרון, ולשלם על זה באימונים.
- ✕ חדר כושר כבד בערב שלפני משחק.
- ✕ מסכים עד מאוחר בלילה, ושעת שינה שמשתנה כל יום.
- ✕ לבנות על הנייר שבוע מושלם, שאי אפשר להחזיק אותו במציאות.

השבוע שלי

שם: _____ תאריכים: _____

המטרה של השבוע: _____

	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

צבעים שאני משתמש בהם: ☐ לימודים ☐ קבוצה ☐ עבודה אישית ☐ כושר ☐ משחק ☐ שינה

בסוף השבוע: מה עבד? _____ מה משנים? _____



רוצה שנבנה את השבוע איתך?

באקדמיית ALL IN כל שחקן בונה את השבוע שלו באפליקציה האישית, והמאמן רואה אותו. אנחנו יודעים מתי הוא מתאמן, איך הוא ישן ואיך הוא מתקדם, ומתאימים לו את התוכנית בהתאם.

אימון מיומנויות
קבוצות קטנות, צוות מאמנים בכיר

פיתוח גופני
כוח, מהירות ומניעת פציעות

ליווי מנטלי
פוקוס, ביטחון ועמידה בלחץ

אפליקציה אישית
לו"ז, משימות ומדדים, גם להורים

לשיחת התאמה, שלחו לנו הודעה
055-227-4399

בת ים · באר יעקב
@allin.basketball