

תכנית אימונים מתקדמת למניעת פציעות בהמלצת התאחדות הכדורגל העולמי – מדריך FIFA 11

חניך יקר,

אנו עושים את מירב המאמצים למנוע את הפציעה הבאה. תחום הכושר הקרבי וההכנה לצה"ל הוא מהתחומים הרגישים בעולם הספורט מכמה סיבות: חוסר סרגל מאמצים ברור בגלל שמגיעים להתכונן לגיבוש, מוטיבציה מאוד גבוהה שגורמת לכך שלא מקשיבים לגוף, כניסה לתכנית עם דרישות כושר גופני גבוה כאשר לעיתים אינכם מגיעים מרקע של ריצות/כושר גופני כלל. בעקבות הרצאת מניעת הפציעות עם גלעד פזיותרפיסט המסלול החלנו לאמץ את תכנית האימון המובילה בעולם כיום למניעת פציעות ולהציע אותה לכם בתור אימון לבית לביצוע 1-2 בשבוע בבית באופן עצמאי/כחימום יעיל לפני אימון. על פי מחקרים ביצוע מדוד ועקבי של אימון זה יכול לסייע רבות במניעת פציעות. אלפי ספורטאים ברמה הגבוהה ביותר בעולם מתאמנים יחד עם תכנית זאת, אז אם אתם רציניים לגבי התהליך שלכם, חובה לבצע לפחות 2 אימונים כאלה בבית – אלה לא אימונים ארוכים וניתן לשלב אותם עם אימונים מתוך התכנית לבית בהתייעצות עם המדריך הישיר שלכם. סידרנו עבורכם את הסרטונים כך שתוכלו להבין בדיוק מה עליכם לבצע ובאיזו תדירות. מומלץ לאחר שאתם כבר שולטים בתכנית לרשום לכם על דף, כדי שלא תצטרכו כל פעם מחדש לפתוח את הסרטונים. היו סבלניים, יסודיים ואחראיים. זה העתיד שלכם.

חלק 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&t=3s>

חלק 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=rPugh9vf9Hg>

חלק 3 - <https://www.youtube.com/watch?v=dyeV-K5wmQA>

חלק 4 - https://www.youtube.com/watch?v=67FEXBx_G6g

חלק 5 - <https://www.youtube.com/watch?v=DIWuFO1e4Xc>

חלק 6 - <https://www.youtube.com/watch?v=-qLxW9S1CoM&t=57s>

חלק 7 :

- חלק א: <https://www.youtube.com/watch?v=gf-XEapqXPU>

- חלק ב: <https://www.youtube.com/watch?v=xIjMKLQbYN4>

- חלק ג: <https://www.youtube.com/watch?v=-DCNqxl53ic>

חלק 8 :

- חלק א: <https://www.youtube.com/watch?v=U4qn6CHzZ2Q>

- חלק ב: <https://www.youtube.com/watch?v=2G3PeyIQNyg>

- חלק ג: <https://www.youtube.com/watch?v=rW4I5wtDou4&t=79s>

חלק 9 :

- חלק א: <https://www.youtube.com/watch?v=rfZ-i7erbaY>

- חלק ב: <https://www.youtube.com/watch?v=45QvWza5DAM&t=3s>

- חלק ג: <https://www.youtube.com/watch?v=XGq0PFDuH0M>

חלק 10 :

- חלק א : <https://www.youtube.com/watch?v=oN15EId6A3U>
- חלק ב : https://www.youtube.com/watch?v=q_4OC5tUCro
- חלק ג : https://www.youtube.com/watch?v=P_OfVT9Khc

חלק 11 :

- חלק א : https://www.youtube.com/watch?v=_zYjf23XcRU
- חלק ב : <https://www.youtube.com/watch?v=vOd7JmOgF6Y>
- חלק ג : <https://www.youtube.com/watch?v=ijlZzNkgUSA>

חלק 12 :

- חלק א : <https://www.youtube.com/watch?v=MY-IC4ptlhU>
- חלק ב : https://www.youtube.com/watch?v=V76W_0EaKcg&t=67s
- חלק ג : <https://www.youtube.com/watch?v=P9EtKVKC8uA>

חלק 13 – https://www.youtube.com/watch?v=xTPjzXI_Qlc

חלק 14 – <https://www.youtube.com/watch?v=1FTBApO6WWI>

חלק 15 – <https://www.youtube.com/watch?v=mFpOPRUohgA>

בהצלחה! בברכת מי שניפצע הוא חובבן!